



令和7年5月1日
練馬区立旭丘中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。生活リズムは整っていますか？環境が変わって緊張したり、疲れを感じたりする人もいるかもしれません。心と体を休める時間をしっかり確保しましょう。また、今月は運動会もあるので、生活習慣を整えて、けがにも注意しましょう。



今月の目標『規則正しい生活習慣を定着させよう』



朝ごはんは3つのスイッチオン！

朝食は、1日のエネルギーを蓄えるためとても大切です。運動会練習が続きますので、しっかり食べて登校してください。

脳が目覚めて勉強に
集中できる
ブドウ糖が脳に供給されて
記憶力 UP！

腸が動いて便秘予防
になる

体温が上がって午前
中から元気に動ける



朝ごはんにとりたい栄養素

タンパク質

体温を上げるのを助けてくれます。また、タンパク質が豊富な食材に含まれる「トリプトファン」というアミノ酸は、体内でセロトニンに変換し、ストレスを軽減してくれます。卵や納豆、魚などでタンパク質をとりましょう。

食物繊維

腸の働きを促進してくれます。野菜やきのこ、果物、海藻類などでとるようにしましょう。

炭水化物

エネルギー源となり、脳が活性化しやすくなります。パンやご飯などで積極的にとるようにしましょう。





暑くなりはじめに注意！



熱中症は、梅雨明けから急増します。急激な気温上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追い付かず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大事なのが**暑熱順化**です。

夏までに暑熱順化ができていると、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化 とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



ゆったり湯船につかる

38～40℃のぬるま湯に15～20分ほど浸かるとじんわり汗が出て眠りやすくなるので、軽い運動を続けるための体力づくりにもなります。

運動時は強度を少しずつ上げて

「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は避けましょう。普段運動をあまりしていない人はウォーキングや階段を使うことから始めましょう。

自分の生活に合った方法を無理なく取り入れましょう。

5月でも熱中症の危険あり！暑熱順化では、こまめな水分補給を。



受診のおすすめを受け取ったら…

✦早めの受診を✦

健康診断は受けたら終わりではありません。学校でわかるのは病気の「可能性」です。実際に異常があるのかどうか、また、その健康問題が起こった原因や解決方法を知るためにも、「受診のおすすめ」を受け取った人は早めに受診してください。受診後は受診報告書を必ず提出してください。

