

保健だより ~5月号~

令和7年5月7日
練馬区立練馬東中学校
保健室

新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。つい生活リズムが乱れてしまった・・・という人も多いかもしれません。今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！そして、心にも栄養をあげよう！



元気に1日をスタート

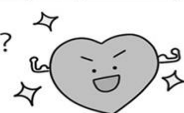
心のメンテナンス、大丈夫？

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ イライラする | ☐ やる気が出ない |
| ☐ 朝、起きられない | ☐ 友だちや家族と話をしたくない |
| ☐ 食欲がない | ☐ 勉強に集中できない |



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



朝活

してみたい？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



そろそろはじめましょう

熱中症予防

夏が始まる前に！
今からできる

暑熱順化

体を暑さに慣らす

のススメ

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給など

しっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱をのがしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉の通り「暑さ(熱さ)に体を順化(慣れさせる)」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 2 week!
challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



運動時は強度を少しずつ上げる &

① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「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、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



家で楽しめる筋トレを

②

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを30分程度行うのがオススメです。



ゆったり湯船につかりよう

③

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



5月も熱中症の危険アリ！ 暑熱順化ではこまめな水分補給を

