

# ほけん だより

令和8年5月11日（月）  
練馬区立関中学校  
保健室

健康診断の結果を見るとき、気をつけてほしいことがあります。まず、成長期には、骨や筋肉、内臓などが成長しています。すると、身長が伸びたり、体重が増えたりします。成長期に体重が増えることは当たり前だということ、成長には個人差があるということを意識してください。

## 気をつけて! こんな日は熱中症になりやすい!



東京の  
2025年5月の  
最高気温カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				23.8	18.7	24.6
4	5	6	7	8	9	10
25.9	23.9	18.1	23.0	22.7	23.2	21.9
11	12	13	14	15	16	17
26.7	20.3	25.6	26.3	26.8	25.4	24.1
18	19	20	21	22	23	24
27.1	22.8	31.1	29.7	27.9	23.6	20.9
25	26	27	28	29	30	31
20.8	22.7	20.3	25.1	24.1	16.5	17.1

去年は夏日が10日  
真夏日も1日あったよ





## 暑熱順化で熱中症を予防しよう!



私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。冬も汗をかきますが、夏ほどたくさんはかきませんよね。4月から5月にかけてのように、急に暑くなると、まだ体の汗腺が休んでいる状態のため、体温調節のための汗がしっかりかけず、熱中症になる危険性があります。

「暑熱順化」とは、汗をかく練習をして、汗をかきやすい暑さに抵抗できる体になることです。

暑熱順化 の方法	おすすめ		サイクリングで 汗をかく		ウォーキング 散歩	
	お風呂に ゆっくり入る					

登校時は、水筒を忘れずに持ってきてください!

裏面に続きます。

# 心の不調は誰にでも起こります

新学期が始まり、1カ月がたちました。学校にも慣れてきたころですが、これまでの緊張感から「体」や「心」に疲れがたまる時期でもあります。

心と体はつながっているのです。心が疲れると体にも、体が疲れると心にも影響が出てきます。

たとえば、次のような症状が出ていたら、心が疲れていて、体にも症状が出ている状況かもしれません。



## 疲れた心の癒やし方



悩みがあったり、モヤモヤした思いを一人で抱え込んでいると、心が疲れてきます。すると、心とつながっている体にも症状が出てきます。こんなとき、疲れた心をいやす方法にはどんなものがあるのでしょうか。いくつかご紹介するので、ぜひ実践してみてください。



### 人と話す

人と話すとき、気持ちがスッキリ軽くなります。



### 体を動かす (好きなことをする)

好きなこと(趣味)をしたり、体を動かすと、ストレス発散になり、気持ちがスッキリします。

### しっかり睡眠をとる

睡眠は、体の疲れだけでなく、心の疲れもとってくれます。睡眠時間を確保しましょう。



### 相談する

保健室・相談室で相談をしたい場合は放課後等に声をかけてください。



出典：『心とからだの健康』2026年4月号(健学社)

## 5月11日(月)～3週間、実習生が保健室に来ます！

養護教諭を目指す教育実習生が保健室に来ることになりました。ケガの手当てや健康診断のお手伝いをします。運動会も一緒に盛り上げてくれるので、とても心強いですね。みんなの頑張る姿を実習生にも見てもらいましょう！ お話・交流をしたい人は、休み時間や放課後にぜひ保健室へ来てください。