

# ほけんだより 5月号

R6年5月16日  
宇和島南  
中等教育学校  
保健室

新年度が始まり、1か月が経ちました。だんだんと新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。

しかし一方で、心身の疲れが出てくる頃かと思います。気温の変化にも気を配り、疲れをリフレッシュしつつ、「早寝、早起き、朝ごはん」と規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

新学期から  
1か月

がんばりすぎて

いませんか?



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

◎しんどい時は保健室にも休み時間や放課後に相談にきてくださいね



# 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。



## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

## 5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは世界保健機構(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日です。

## あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止