

# 保健だよ!!

Hoken Dayori

見附市立南中学校保健室

No.2

令和7年5月14日(水)

新年度が始まって1か月が経ちました。新しいクラス、部活動、人間関係にも少しずつ慣れてくる頃です。しかし、5月は、疲れを感じたり、思わぬケガが増える時期でもあります。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスする時間を過ごすなど、緊張を緩める時間を意識的に作ってほしいと思います。頑張るときには頑張る、休む時はしっかり休む、といったメリハリを生活の中でうまくつくっていきましょう。

## 暑熱順化で暑さに強い体を!

この時期は、まだ暑さに慣れていないため注意が必要です。こまめに休憩や水分補給をし、体調が悪い場合は無理をしない等、これからの暑い季節をしっかりと予防して過ごすようにしましょう。そのためには、今からの「暑熱順化」が大切です。

Q. 暑熱順化とは?

A. 暑さに体を慣らし、熱を体の外に放出して体温を調整する力を付けることです。つまり、暑いときに汗をかける体にするということです。

### 今日から始める暑熱順化

シャワーだけでなく、  
湯船につかる。

10分  
くらい

汗をかくほどの運動  
を習慣にする。

体を冷やさない。  
冷たいものを飲みすぎない。

#### 暑熱順化すると

塩分濃度が低いサラッとした汗をかくようになります。

体温上昇を察知して早めに汗をかきはじめます。

体液のバランスが崩れにくくなります。

上手に汗をかくことができるようになると、水分を補給したときに体の機能も回復しやすいそうです。暑熱順化には数日から2週間程度かかると言われています。本格的に暑くなる前に、少しずつ体を暑さに慣れさせていきましょう。

保護者の皆様へ

## お知らせ

### フツ化物洗口について

5月21日(水)より、令和7年度のフツ化物洗口を開始します。入学時に希望調査を行っていますが、今年度変更を希望される方はお知らせください。

# 心の健康を保つためにできること

春は生活環境が変化し、体だけでなく心にも負担がかかり、不安定になりやすい時期です。心の負担が頭痛やだるさ、疲れなどの体調不良として現れることもあります。忙しい季節ですが、心の健康にも目を向けてみましょう。

## 生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。

## 自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思い切り泣いたり笑ったりする、散歩する、ペットとのんびり過ごすなどなんでもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

## 誰かに話を聞いてもらう

つらいことや困っていること、悩みがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すことで自分の気持ちが整理できることがあります。

## 見方(とらえ方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく「まだ半分ある」と、とらえ直してみましょう。同じものでも見方を変えればその先の行動も変わってきます。物事を見る枠組み（フレーム）をポジティブに変えてみましょう。

もう半分

まだ半分