

ほけんだより



令和7年5月7日 大泉町立北中学校 保健室

新緑が鮮やかで吹く風が爽やかな季節が続いています。5月はゴールデンウィーク、修学旅行、部活動での練習と慌ただしい日々が続いて、何となくしんどい、気力がないという人が増える時期です。

この時期は新しい環境に慣れ、新学期で張り詰めていた気持ちが緩んで、心身に不調を感じたり、けがをしやすくなったりします。また、友達だからと思って何気なく使っている言葉や態度で相手を傷つけてしまうこともあります。新しい環境に慣れた今、自分自身の生活や行動を振り返ってみましょう。



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。



のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を！

「のどが渴いた」と感じるのは水不足のサインです。これは、実は脱水が始まる前兆です。気づかなかったり、無視をしてしまうと熱中症になってしまいます。

1日に必要な水分量は、運動をしていなくても、飲み水として1. 2L ほどです。(食事に含まれる水分以外で)

休み時間や部活動でのこまめな水分補給を心がけてください。目安として、運動中は15～20分にコップ1杯程度、安静時でも1時間にコップ1杯程度の水分を取るようにしましょう。

また、夜寝ている間には、汗をかいていなくても500mLほどの水分が失われています。朝起きたらコップ1～2杯程度の水分を取るようにするとよいでしょう。

こんな日は**熱中症**にご用心



7つのまちがいをさがそう！



7つのまちがいを探そう！

答え

