

ほけんだより 5月

令和6年5月1日 銚田市立旭中学校 保健室

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするとても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れず、体調の変化を感じたら、無理をせず休むようにしましょう。また、汗拭き用の清潔なタオルや着替えも用意しておくといいですね。

ゴールデンウィーク中も、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけて、体調管理を行いましょう。

5月の保健安全目標

保健目標……自分の健康状態を知ろう
安全目標……自転車に安全に乗ろう



まだまだ続きます健康診断

何か病気や心配な点が見つかった人は、お知らせを出しますので、おうちの人と相談して早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早く分かれば、早く治療が始められます。体育祭など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。

【5月の予定】

健診内容	対象学年	検査日	担当医・準備する物等
心電図検査	1年生	5月23日(木) 8:50~	<ul style="list-style-type: none"> 検査機関…大野診療所 心電図問診票



もしかして…5月病!?

こんな症状はありませんか?

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまうことがあります。

まず、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちの人、担任の先生など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談にきてください。



気象庁より、5月中旬ごろまでの気温が、全国的に平年より高くなるのが発表されました。部活動や体育祭の練習など、屋外での活動が増えてきます。まだ体が暑さに慣れていない場合もあるので、熱中症に十分に気を付けましょう。

こんな日は熱中症にご用心



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。



世界保健機関(WHO)は、昭和45年にたばこ対策に関する初の世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ健康に関する活動計画」を開始しました。厚生労働省においても、平成4年から、世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定めています。



がんなどの病気の原因になる
タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

依存性がある
ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

周りの人の健康も害する
タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。