# ほけんだより 5

令和６年５月
河内中学校保健室

## 5月の保健目標

**心身の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、予防に努めよう。**

さわやかな季節になりました。例年よりも涼しい日が多いようですが、急に熱くなると熱中症が心配です。早寝・早起き・朝ごはんで体調整えて、力いっぱい運動や勉強に取り組みましょう。中間テストもありますよ。

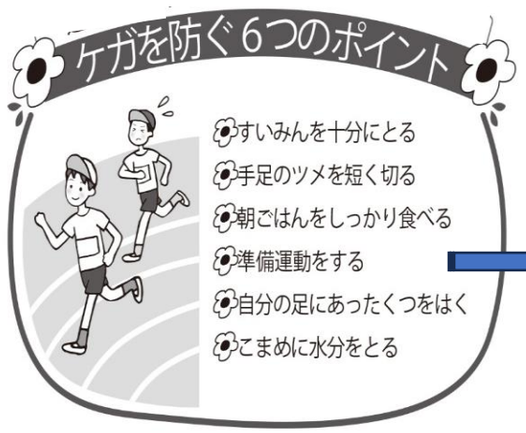
連休明けでなんとなく元気が出ない人はいませんか。

## それ、心や体からのSOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

## 運動会練習が始まりました！



運動会の練習や当日に急に全力で走って肉離れを起こさないように、少しずつ走り込む、準備運動をしっかりするなどしましょう。

## 熱中症予防は今から！！

### 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。

★ほけんだよりの中のイラストは雑誌「健」「健康教室」より使用許可を得ています

結核と運動器の保健調査表を内科検診までに必ず提出してください。

５月２１日（火）内科検診（第１学年男女と第２学年男子）
５月２２日（水）歯科検診（全学年）
６月１８日（火）内科検診（第２学年女子と第３学年男女）

**保護者の皆様へ**

健康診断の結果については個別でお知らせしています。専門機関での検査や治療が必要と思われる場合には、早めに専門医の診察を受け、治療や指導をいていただき、 結果について学校へお知らせください。また、すでに通院治療中という場合もあると思いますので、その後家庭でとられた措置や学校生活で気をつけることなどがありましたら、学校へお知らせください。

## 不安ってどういうことだろう？

**不**安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。

**人**間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくることがあります。

**じ**つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。