



令和7年5月26日

河内中学校保健室



みなさん運動会練習や試験勉強を頑張っていますね。精一杯自分の力が発揮できるよう、生活リズムを整え、疲れをためないようにしてほしいと思います。また、少しずつ気温も湿度も高くなってきます。水筒に多めに水分を準備するようにしましょう。

熱中症予防は今から！ポイントは暑熱順化！

熱中症を予防するためには、水分補給と良い汗をかくことが大切です。汗をしっかりとかくことで、熱くなった体を冷やすことができます。この時期はまだ、体が暑さになれていないため、汗をかく習慣をつけて、体が暑さに慣れること（暑熱順化）が大切です。

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。



運動会練習も始まり、汗をかく機会が増えています。汗を拭く用のタオルも持ってくるようにしましょう。汗を拭くことで、汗で体が冷えることを防ぐことができたり、肌を清潔に保つことができたりします。

水分補給のポイントはのどがかわく前にこまめに水分をとることです。休憩時には必ず、水分をとるようにしてくださいね。

運動会練習が本格的になってきました！



けがや熱中症に気に付けよう！

けがを予防する6つのポイント！

- ☆睡眠をしっかり取る（中学生に必要な睡眠時間は8～10時間）。
- ☆手足のつめを短く切る。
- ☆朝ごはんをしっかり食べる。
- ☆準備運動をする。
- ☆こまめに水分をとる。
- ☆自分の足に合った靴をはく。



やっぱり基本は、生活リズム！



運動会練習では日中たくさんのエネルギーを使います。必ず朝ごはんを食べてきてください。脳と体のスイッチが入るだけでなく、体温も上がり、汗をかきやすくなるとともに、塩分もとることができ、熱中症予防にもつながります。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かします。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



準備運動は、けがを防ぐだけでなく、自分の持っている力を最大限に発揮するために大切なものです。しっかりどこが伸びているか感じながらできたらいいですね。

保護者の皆さまへ

○歯科検診、尿検査（2次・対象者）、心電図検査（1年生のみ）の結果を保健連絡袋（小）に入れて配布していますので、ご確認ください。確認後、受診が必要ない場合は、6月2日（月）までに学校の方へ保健連絡袋の返却をお願いします。なお、受診が必要な生徒は、学校生活の参考にさせていただきますので、受診後は学校の方へ受診報告書の提出をお願い致します。

○結核・運動器検診の問診票を保健連絡袋（大）に入れて配布しています。必要項目にご記入いただき、下記の期日までに学校の方へ提出をお願いします。

提出締め切り：6月2日（月）