



令和 8 年 5 月 22 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！

私たちの体は、暑い時には汗をかいて、体温を調節していますが、5月は、まだ体が暑さに慣れていない時期のため、熱中症が心配されます。この時期は、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。

暑熱順化のポイント

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



体を暑さに慣らそう



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。休憩時には必ず、水分をとるようにしてくださいね。



帽子も忘れないでね！

運動会練習も始まり、汗をかく機会が増えてきましたね。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。



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、整理体操しっかりする。
- ☆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。

GOODな生活リズム作れていますか？

<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありますか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

睡眠はしっかりとれていますか？テスト勉強で睡眠時間が少ない人もいます。自分の力を最大限に発揮するためには、生活リズムを整えることが大切です。メディアの時間を振り返り、時間を有効に使えるようにしていきましょう。

保護者の皆さまへ

歯科検診、心電図検査（1年生のみ）の結果を保健連絡袋に入れて配布していますので、ご確認ください。5月28日（木）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。