



ほけんだより5月



令和7年5月

柏市立南部中学校

保健室

5月の保健目標：安全な生活を送ろう

新学期が始まって、1か月が経ちました。環境が変わっても、毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、新しい環境に慣れ始めた5月は緊張がゆるみ、心と体の疲れがどっと出たり、ケガが増えたりする時期でもあります。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして心と体をリラックスさせましょう。また、時間に余裕をもち落ち着いた行動を心がけ、安全に気をつけて過ごしましょう！

心のメンテナンス、大丈夫？

- ☐ イライラする
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝、起きられない
- ☐ 友だちや家族と話をしたくない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 勉強に集中できない



上の項目が1つでも当てはまっていたら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分にあった方法で、ストレスを解消しましょう！

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまったりする



まだまだ続きます
健康診断



5月 9日(金)

歯科検診

全学年

5月14日(水)

尿検査一次

全学年

15日(木)

予備日

前日未提出者

☆5月は、歯科検診と尿検査です。

尿検査は、朝提出し、その後業者が回収に来ます。

朝忘れずに提出してください！将来の健康にとって大切な検査です。

各検診の当日は、なるべくお休みしないようにお願いします。

水曜の朝の尿を
とります！
火曜の夜に容器
などの準備を
しましょう！

< 忘れないで！ハンカチやタオル・水筒を毎日持ってこよう！ >



急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる恐れがあります。こまめな水分補給を習慣にしましょう。ハンカチや汗ふき用のタオルも、毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。

そして、保健委員会では、1年を通してハンカチやタオルの持参のお願いをしています。南部中全員の健康を維持するための活動であり、熱中症対策としてもハンカチやタオルは欠かせませんよね。ご協力をお願いします。

真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化（しよねつじゅんか）」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。とくに近年、大きな問題となっている熱中症の予防策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

1 汗をかく

運動などで体を動かしたり、お風呂で湯船につかってあたたまりたりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します

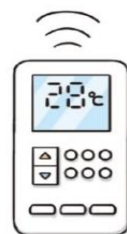
（熱中症対策では塩分補給も大事！）。



2 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたたり、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給とともにすすめたいものです。



< 5月31日は、世界禁煙デー >

未成年の喫煙は、法律で禁止されています。それは、成長期のからだに心にとっても大きな影響があるからです。

そして先日、薬物乱用教室で、たばこについてのお話がありましたね。タバコやアルコールが、ゲートウェイドラッグとして機能する可能性があるとのことでした。

誘われた時、あなたならどうしますか？きちんと断れるように、頭の中で練習しておきましょう。

たばこの三大有害物質

ニコチン たばこがやめられなくなる原因物質。血管を収縮させる作用もあり、血圧を上昇させる。

タール いわゆる、たばこの「ヤニ」。発がん性物質が多く含まれており、がんの発生を促す。

一酸化炭素 血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運ぶ機能を妨げ、酸素不足を引き起こす。

