



令和7年5月1日
5月号
大阪市立弘済小中学校
分校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか？

夏が始まる前に！今からできる
～ 体を暑さに慣らす ～

暑熱順化のススメ



熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかくたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体に対応でき、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

暑熱順化のポイントは、汗をかくこと！今の時期は急に激しい運動をするのではなく、軽く汗をかく程度にしましょう。2週間ほどで体が慣れ、早く汗が出るようになり、体温の上昇を食い止められるようになります。それから運動の強度を徐々にあげていきましょう。暑くなる前に体を熱中症対応モードにして、暑さに強い体を作りましょう。

暑さに慣れる ▶ 早く汗が出る ▶ 体温上昇STOP

熱中症を防ぐ！



熱中症予防には

『暑熱順化』



+αで熱中症対策！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



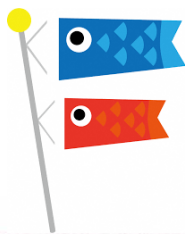
ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

がつけんこうしんだん
5月健康診断スケジュール



7日(水)14:00～ 心臓検診 (中1、その他) 本館
15日(木)13:40～ 眼科検診 (全員) 講堂
27日(火)朝イチ 尿検査 (全員) 各寮で提出する



けんこう しん だん も もの
健康診断の持ち物

検診のときの服装は学園ジャージ！中に半そで、半パンを着用しておく！

マスク着用

5月15日(木) 眼科検診

メガネのある人は必ず持ってきてください。



けんこう しん だん どう じつ
健康診断当日、
必ず
忘れないように
しましょう！

が ん か け ん し ん
眼科検診について

中学生という年齢は視力の変化が起こりやすい時期でもあります。眼科検診では、見え方に問題はないか、めがねは合っているか、目に病気はないかなどを診てもらいます。

15日(木)の眼科検診を正しく進めていくために、問診票で「現在の目の状態」についていくつか質問に答えてください。

☆人と相談したり、人のものを見たりせず、静かに、正直に答えてください。

☆質問の意味がわからないときは、手を挙げて先生に確認しましょう。



にようけんさ
尿検査について

尿検査日の数日前に、「尿検査の受け方」についてのほけんだよりを発行します。必ず目を通して、正しく検査を受けられるように準備をしておきましょう。質問などあれば、白石まで^^

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはあり
ません。なにか状況を変えたい
ときは、まずは自分の行動や考
え方をちょっと
だけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」と
いう思考でがんばりがちですが、
それだと完璧以外は全部「失敗」
になります。最低でも最高でもな
い、「ちょっといいかも」くらい
が「成功」で良い場合も。