

ほけんだより 5月

大阪市立大和川中学校 保健室
令和8(2026)年5月7日発行

新学期が始まって、あっという間に一か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？少し気の緩むこの時期は、これまで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。上手に休養をとって、5月も頑張りましょう！

しょねつじゅんか 暑熱順化 で暑さに強い体を作ろう！

→暑熱順化とは暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。

5月でも、最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日になることがあります。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日は注意が必要です。

今の時期から体を暑さに慣らしておき、本格的な夏がきたときにうまく暑熱順化できるようにしておきましょう。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない



熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い



熱中症になりにくい



暑さに体を慣れさせる方法

走る



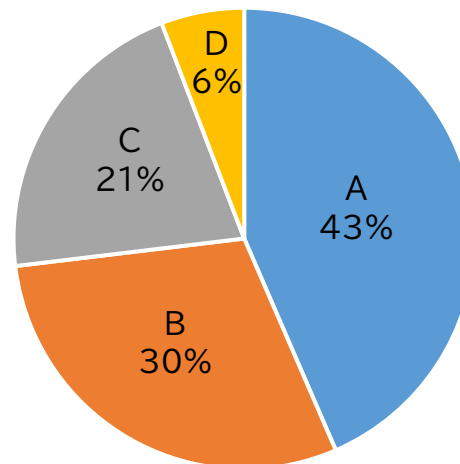
筋トレ



湯船に浸かる

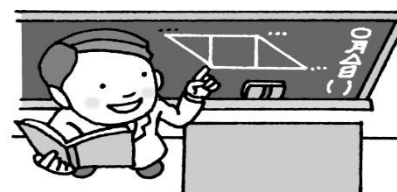


視力検査の結果



4月9日に実施した視力検査の結果、半分以上の生徒が視力 B 以下(矯正視力含む)という結果でした。

最近、黒板の字が見えにくくなっていませんか？早めに病院受診することが大切です。



D
いちばんまえの席でもメガネやコンタクトが必要

視力 0.3 未満

教室では、前列にいても黒板の字が見えにくい視力ですから、早急に対策が必要です。必ず眼科を受診しましょう。



C
真ん中より前の席。後方の席では小さい字は見えにくい

視力 0.6~0.3

黒板の字が見えにくいと感じていませんか？眼科で詳しく検査する必要があります。



B
真ん中より後ろの席。小さい字がときどき見えにくい

視力 0.9~0.7

日常生活には支障はありませんが近視・遠視・乱視などの疑いがあります。今まで A であった場合には、近視の始まりであることが多いので、一応眼科受診をお勧めします。



A
視力良好。後ろの席からでも黒板が見える

視力 1.0 以上

勉強や運動をするのに十分な視力です。