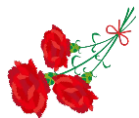


ほけんだより 5月

小川南中学校



疲れていませんか？



新学期がスタートしておよそ1か月。新しい環境にも少しずつ慣れて落ち着いてきたころではないでしょうか。その一方で緊張がとけたことで、疲れが出るころでもあります。睡眠を多めにとる、趣味の時間を楽しむなど自分に合ったリフレッシュをしましょう。

5月は、体育祭、修学旅行と大きなイベントが続きます。規則正しい生活をして、万全な体調で臨めるようにしましょう



5月の保健安全目標

- ・生活リズムをつくろう
- ・体育祭を安全にやりぬこう

「暑熱順化」知っていますか。

体が暑さに慣れ、汗をかきやすくして体温調節機能を高めることで、熱中症になりにくい体を作ることです。

5月になり、暑さを感じる日が増えてきました。そこで注意してほしいのが熱中症です。熱中症は真夏だけでなく、熱くなり始める5月や6月にも多く起こります。体が暑さに慣れていない時期に急に暑くなると、熱中症になりやすくなります。暑さに慣れる暑熱順化をしておくと、熱中症になりにくくなります。暑熱順化のポイントをチェックしてみてください。

暑熱順化のポイント

1. 外に出て体を動かそう。

毎日30分程度、ウォーキングや軽い運動をして少しの汗をかくのが効果的です。涼しい時間帯を選んで行いましょう。



2. お風呂にしっかり浸かろう。

シャワーだけで済ませず、湯船につかってじわっと汗をかく習慣をつけると、汗腺(汗を出す穴)が鍛えられます。



3. 無理は禁物

暑いなと感じたらすぐに休憩しましょう。特に、睡眠不足や朝ご飯を抜いていると体調を崩す原因になります。

