

保健だより

新庄中学校
保健室
2026年5月
No.2

まだ5月なのに、昼間は 25℃以上の暑い日が続いていますね。暑さに慣れていない時季だけに、熱中症には要注意です。夏はまだまだ先ですが、今のうちに「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」で暑さに強い体を作りましょう。

「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。例えば…



軽い運動をする



湯船につかる



冷房の温度は高めにする

暑熱順化すると…



塩分濃度が低いサラッとした汗がかけられるようになる！

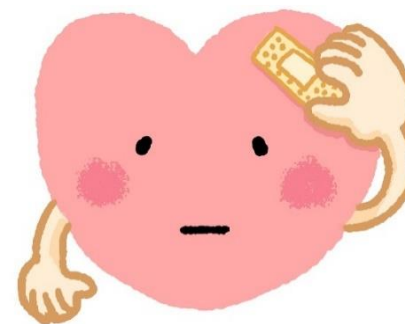
体温上昇を察知して、早めに汗をかき始める！

塩分が体外に出すぎないので、体液のバランスが崩れにくい！

上手に汗をかくことができるようになると、水分補給をした時に体の機能も回復しやすいそうです。暑熱順化は、1週間ほどで完了します。本格的に暑くなる前に、Let's 暑熱順化！

目には見えないけれど、

大切なもの



「ナイフで指を切った」そんな時、みなさんはどうしますか？バンソウコウを貼ったり、ひどい時には病院に行ったりしますよね。傷ついた所が見えれば分かりやすく、すぐに手当てをすることができます。

では、心はどうでしょう。心は形がなく目に見えず、もちろん触ることなんてできません。誰かの心ない言葉に傷ついたり、悩みや心配事があっても気付きにくいものです。

あなたの何気ない言葉や行動が原因で、心が傷付けられている人がいるかもしれません。

相手の心も自分の心も、見えないからこそ大切にしてほしいと思います。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

