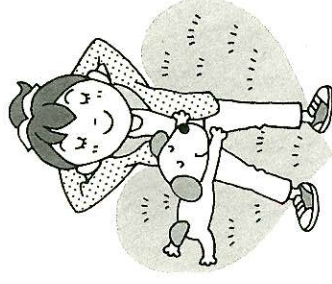


ほけんだよ!

令和8年5月7日
目黒区立大鳥中学校
保健室

まだ5月なのに、夏のように暑い日が増えてきました。体調不良で保健室に来る人も多いです。気温や湿度、気圧等が日によって変化するだけで、体はそれに対応しようとし疲れを感じやすくなるのです。

「ストレス」という言葉は皆さんもよく耳にするとお思います。人体に及ぼされた刺激が引き起こした体内の変化とそれを元に戻そうとする反応のことですが、実はストレスのすべてが悪いというわけではありません。目標、夢、良い人間関係など自分を奮い立たせてくれたり元気にしてくれたりする、良いストレスもあるのです。こうしたストレスは人生を豊かにするものです。一方、こころや体が苦しくなるような悪いストレスは、休息をとったり気晴らしをするなどして上手に解消することが重要になります。生活リズムをしっかり整えて、心身ともに健康に過ごせるといいですね。



☆熱中症を予防しましょう!

「暑熱順化」という言葉を聞いたことがありますか? 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。熱中症と言えば真夏のイメージがありますが、実は暑さに慣れていない5月～6月の発症も多く、汗が出にくかったり体力がつかっていないと、熱中症を引き起こすことがわかっています。目に見えないウイルスを完璧に防ぐことは不可能ですが、熱中症は予防することができます。ポイントを覚えておいてください。

○マスクをつけたまま運動はしない

→マスクの内側は高温多湿になります。

体育や運動部の活動時は、気温が低い日でも必ずマスクを外しましょう。

○こまめに水分を補給する

→運動をしていなくても、1時間に1回は水を飲んでください。

のどが渴いたなど感じる前に水分補給をすることが大切です。

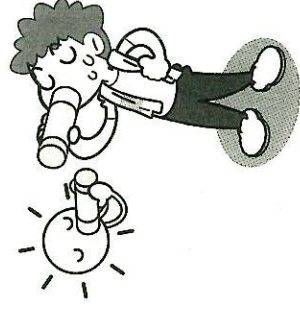
水筒の自身は、麦茶やスポーツドリンクがよいでしょう。カフェインには利尿作用があるため、

カフェインの入っているコーヒーや緑茶、ウーロン茶は水分補給には適していません。

○きちんと睡眠をとり、朝ごはんを食べて登校する

→睡眠不足は言うまでもなく、朝食抜きも熱中症の原因となります。

朝食は、夜の間に空っぽになったエネルギーだけでなく、熱中症予防に必要な塩分や糖分も補う役割があるのです。



☆受診のお知らせをもらったら～定期健康診断～

学校の健康診断は「ふるいわけ検査」という位置づけです。つまり疾病の疑いのある生徒にはすべて受診を勧め、改めて医師の診察を受けてもらうということです。診察の結果は学校と異なる場合がありますので、その際は保健室まで知らせてください。異常がない場合は、お知らせはありません。すべての結果については、7月の三者面談時に一覧表にして個別に配布します。