

保健だより 5月

5月5日は立夏。歴の上ではもう夏です。日差しは1年の中で一番強く、晴れた日には真夏のような暑さになることもあります。湿度は低く、爽やかな過ごしやすい季節です。

5月21日は小満。陽気が盛んで、あらゆる草木が次第に成長し、生い茂る頃です。

5月の爽やかな風をたどって「風薫る」などと言いますが、時には「メイストーム」と呼ばれる嵐のような、天気になることもあります。そして雨の後、急に気温が下がって肌寒くなることがあります。着る物の調節に注意して、体調を崩さないようにしましょう。

健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…?

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を!

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”!

いまから始めたい 紫外線対策

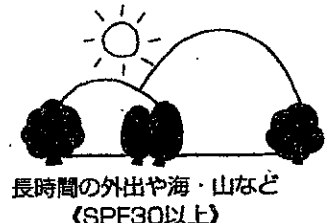


「紫外線」は夏だけ? 実際は5月頃から強くなるので、とくに肌が弱い人は、この時季から対策が必須。ポイントは「日焼け止め」と「衣服・小物類」です。



「日焼け止め」SPF(紫外線防御指数)をチェック!

散歩や買い物程度
(SPF15前後)



長時間の外出や海・山など
(SPF30以上)

「衣服・小物類」ポリエステル素材、黒などの濃色が効果的!



えりがついた服

長袖
(または半袖+
アームカバー)



つばの広い帽子



日傘

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる

リラックス
「Relax」

- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る

リフレッシュ
「Refresh」

- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる

リカバー
「Recover」

- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からただけでなく、脳も休ませる

夏が始まる前に！ 今からできる／

暑熱順化

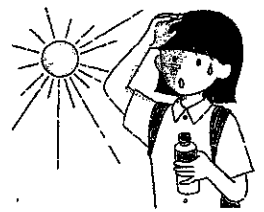
体を暑さに慣らす

のススメ



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。



熱中症予防のカギは暑熱順化

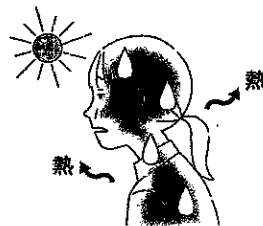
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

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が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

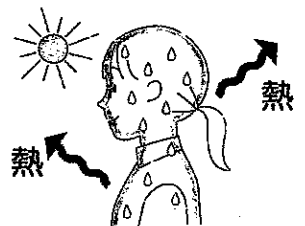


暑熱順化できていない時



- 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

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

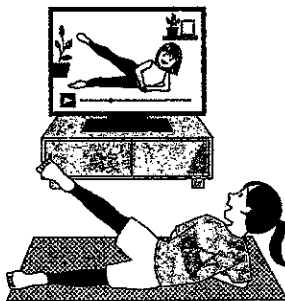
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



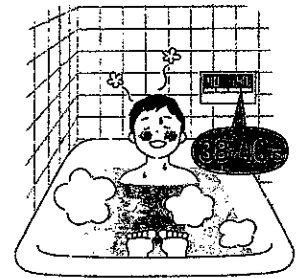
② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を !