

戻りけんだより 5月

令和8年5月1日
目黒区立目黒南中学校



体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



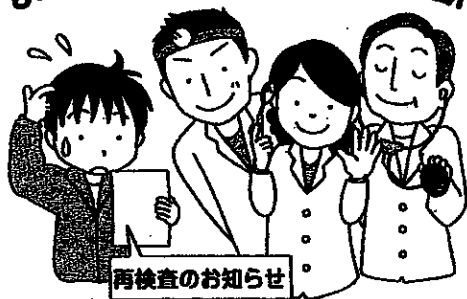
【身体的な症状】
頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



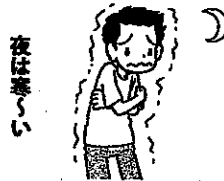
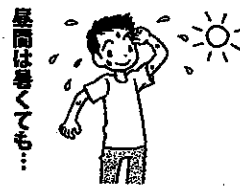
【精神的な症状】
やる気が出ない、イライラする、
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして「リラックス」があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

まだまだ続くよ 健康診断



5月の寒暖差に気をつけよう



上着を用意する
など工夫をしま
しょう

5 連休

GW 長い休みのすそしかた

【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために
早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさない
ようにしましょう
- ・体を動かそう



【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしない
ようにしましょう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法で
リラックスしよう
- ・夜はお風呂に入って
温まり、早めに寝よう



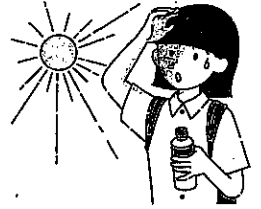
夏が始まる前に！

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

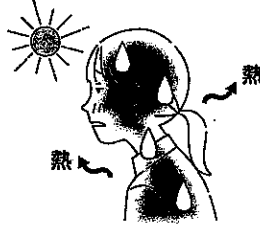
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

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。

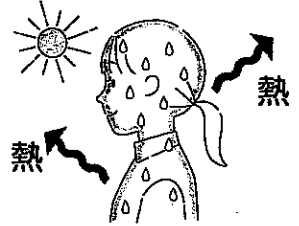


暑熱順化できていない時



- 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



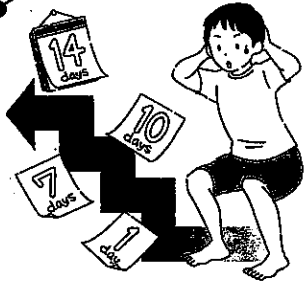
- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

! 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。



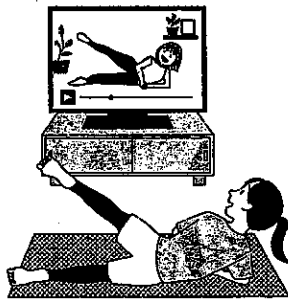
② 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

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。



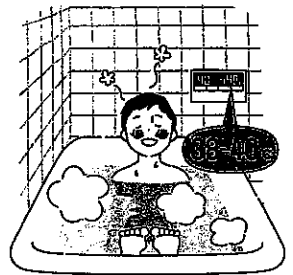
① 家で楽しめる筋トレを

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 !