

## 5月の保健目標

## うんどう けんこう かんが 運動と健康について考えよう



新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに疲れてしまうこともあります。「ぐっすり眠る」「おいしいものを食べる」など、自分をいたわる時間も大切に過ごしましょうね。

## もうすぐ 川中 Sports Festival

本番で十分な力を発揮できるように、日頃から体調やケガに気をつけて生活しましょう。



しっかり  
**睡眠**  
をとろう！

**朝ごはん**  
を食べよう！



### SF に向けて…



こまめな**水分補給**を忘れずに！  
できるだけ**帽子**をかぶりま  
しょう。

※水筒の中身は、水かお茶かスポーツ飲料。  
※帽子は、家にあるスポーツに適したもの。



**長い髪**  
はきちんとむすぼう！

**爪**は短く  
切りそろえよう！

**くつひも**は地面に  
付かないように結ぼう！

### SF 当日は、

1. 登校前に健康チェックをする。
2. 朝ごはんをしっかり食べる。
3. 汗ふきタオル、着替えを持ってくる。
4. 水分補給をこまめにする。
5. 準備体操をしっかり行う。



# 熱中症に気をつけよう！

暑熱順化  
しよねつじゅんか  
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



4月24日から「暑さ指数」および「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート(新設)」の情報提供が開始されました。熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、危険な暑さへの注意を呼びかけ、予防行動を促すための情報です。天気予報などと合わせてチェックして、毎日の体調管理やこまめな水分補給に努めましょう！



熱中症予防情報サイト



アカウント名：環境省  
LINE ID：kankyo\_jpn  
※LINE アプリで暑さ指数や警戒アラートの情報を受け取ることができます。



まだまだ続きます  
健康診断



実施項目	実施日	対象者	備考
歯科検診	5月 8日(水)	全学年	川北歯科 西出 雅博 先生
尿検査 (一次二次混合)	5月 14日(火)	一次陽性者・未提出者	石川県予防医学協会



受診報告書の  
提出をお願いします

視力・聴力検査のお知らせをお渡ししました。視力は「裸眼視力もしくは矯正視力が(片眼でも)B 以下」の生徒が対象です。すでに眼科を受診済みの場合は、保護者の方で受診結果を記入していただき、学校にご提出ください。度が合わないメガネやコンタクトの使用は眼精疲労につながることもあります。早めの受診をお願いいたします。