

5月の保健目標

運動と健康について考えよう

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が熱さに慣れておらず、新学期の疲れもでてくるタイミングなので、実は熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごすには、生活リズムを整えることが大切です。朝食もしっかり食べましょう！

そろそろはじめましょう

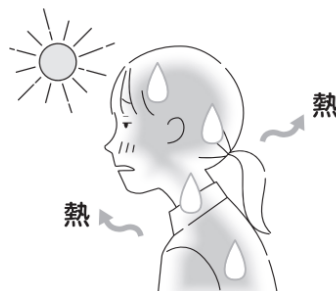
熱中症予防

日差しが強くなり始める今の時期は、急激な気温の上昇に対して、汗をかく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、体温が上昇しすぎてしまうことがあり、それが熱中症につながります。

大切なのは『^{しよねつじゆんか}暑熱順化』といって、言葉通り『暑さ(熱さ)に体を順化(慣れさせる)する』ことです。

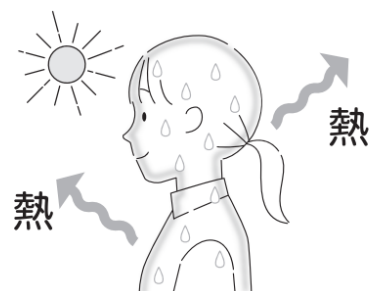
ポイントは、軽い汗を流すこととその状況を2週間ほど続けることです。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

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



運動は、「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度をあげよう。ただし、激しい運動は控えてね。



38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわり汗が出ます。シャワーだけでなく、湯船につかりましょう。

水筒とぼうしを準備しましょう！

学校には冷水機や、いざというときの経口補水液の用意もありますが、こまめに水分摂取ができるよう、**水筒**(水・お茶・スポーツドリンク等)を持ってくるください。また、体育や外での活動用には、**帽子**を使用するようにしましょう。



ぼうしは、家にあるもので、スポーツに適したものならOK！

もうすぐ 川中 Sports Festival

本番で十分な力を発揮できるように、今からできることがたくさんあります！

SFに向けて、

- ☐ しっかり**睡眠**をとる。
- ☐ **朝食**をとって、体調管理をする。
- ☐ **長い髪**は結ぶ。
- ☐ **爪**は短く切りそろえる。
- ☐ **くつひも**は地面に付かないように結ぶ。
- ☐ できるだけ**帽子**をかぶる。
- ☐ こまめな**水分補給**をする。



SF当日は、

- ☐ 登校前に**健康チェック**をする。
- ☐ **朝食**をしっかり食べる。
- ☐ **水筒、帽子、汗ふきタオル、着替え**を持ってくる。
- ☐ **準備体操**をしっかり行う。
- ☐ SF中も、**水分補給**をこまめにする。



がんばりやさんの川中生、つかれていませんか？

新学期の疲れが出てくる頃です。GWはゆっくり休んで、自分の体をいたわりましょう。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



健康診断 続きます

まだまだ

実施項目	実施日	対象者	検診医・検診機関
尿検査(一次・二次)	5月13日(火)	全学年	石川県予防医学協会
歯科検診	5月19日(月)	全学年	川北歯科医院 西出雅博 先生



健康診断の
結果をお知らせ

視力検査のお知らせ(兼 受診報告書)を対象の生徒に渡しています。早めの受診をお願いいたします。なお、すでに受診がおわっている場合は、その旨を欄外に記入して提出してください。