



令和7年5月8日

墨田区立竪川中学校 保健室

環境が変わって1ヶ月がたちましたね。この連休は心と体を休めて、少しほっとすることができたのではないかと思います。生活のリズムは大丈夫ですか？学校モードに切り替えて、体調を整えていきましょう。

心配なことがあれば、保健室にも話をしに来てくださいね。



＊＊5月の保健行事＊＊

日	検査項目	対象者	時間	場所	備考
9(金)	尿検査二次	対象者 1次未提出者	登校後	保健室	登校したらすぐに提出
12(月)	尿検査二次 追加	対象者 1次未提出者	登校後	保健室	登校したらすぐに提出
13(火)	内科健診	2-5、3-5 3-1、3-2	13:15～	保健室	体育着
14(水)	心臓検診	1年 2・3年対象者	13:20～	被服室	体育着
27(火)	内科健診	3-3、3-4	13:15～	保健室	体育着
29(木)	歯科健診	5組、1年 2-1、2-2	9:00～	保健室	朝、歯みがきをして登校する
30(金)	内科健診	2年	13:05～	保健室	体育着

健診後、所見があった生徒にはお知らせを配布します。早めに受診し、結果を学校へお知らせください。欠席した場合には、学校医の病院で健診を受けることができます。後日、お知らせをお渡しします。

自分の体のことを知っておくことはとても大切です。保健室や病院で健康状態を質問された時には、自分の言葉で答えられるようにしましょう。

5月31日は世界禁煙デー 知ってる？ **タバコにまつわる話**

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない!

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



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

熱中症予防のカギは暑熱順化

5月になり暑い日が出てくると熱中症になる人が出てきます。理由は、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からです。

そこで大切なのが**暑熱順化**（しょねつじゅんか）。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。



! 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

普段から運動している人は、徐々に強度を上げる運動にしていきましょう。

運動不足の人は、ウォーキングや階段をル買うことを意識することから始めてみては。



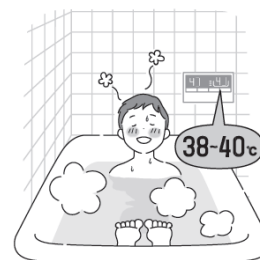
② コツ 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレを、1日30分程度おこなうのもお勧めです。軽い筋肉痛になるくらいの強度がよいでしょう。動画サイトなどで紹介されている楽しく続けられる筋トレを探すのもいいですね。



③ コツ 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℃の温めのお湯にじんわりと汗が出るまで入ります。リラックスして夜も眠りやすくなりますよ。



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

