

# ほけんだより 5月

千葉市立轟町中学校 保健室  
令和7年5月号

5月になり、動くと少し汗ばむような日も増えてきました。桜が散ってしまったと思ったら、季節はもう夏に向かっていくようです。この時期は、まだ体が熱さに慣れていないうえ、新学期の緊張が解けて疲れがでてくる時なので、体調を崩しがちで、特に熱中症になりやすい時期と言われています。

体育祭も近いので、熱中症対策をしっかりとって、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。元気な毎日を送るための合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。



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

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れば、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るのも良いですね。

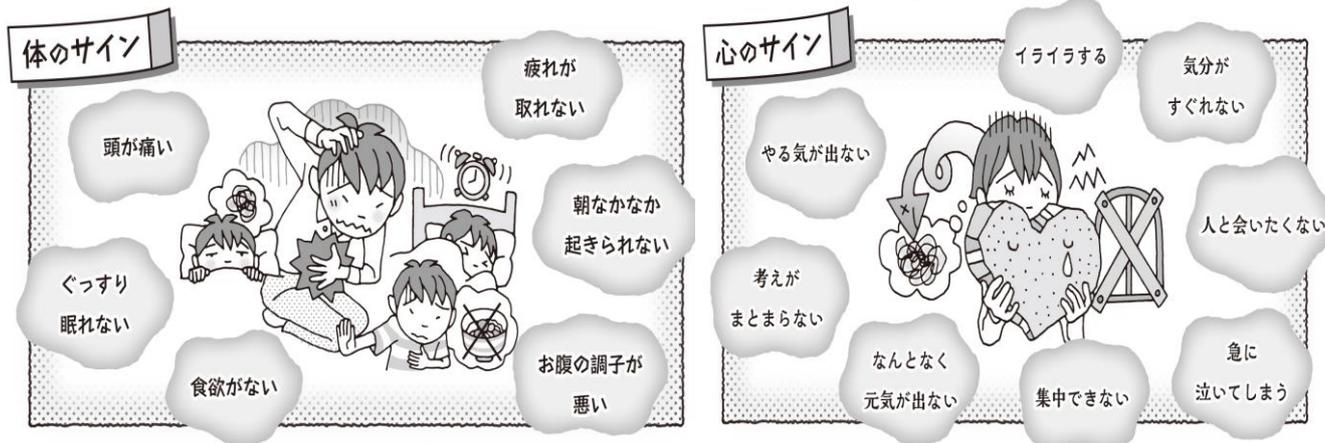


### ③ ゆったり湯船につかりよう

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。



# もしも体と心にこんな症状があったら…



## それはSOSのサインかもしれません！

一つひとつはちょっとした小さなことでも、毎日続いたりいくつか当てはまったりしたときは、心や体が疲れてSOSを出しているのかもしれない。体と心のサインに目を向けてみてください

## そんなときには気分を変えてみよう！！

**好きなことをする**  
何かに夢中になることで、気分転換になります。



**がんばりすぎない**  
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



**体を動かす**  
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



**感情を紙に書く**  
紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



**一人で抱えこまない**  
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょ。私も保健室で待っています。

他にも、青空を見上げたり、温かい飲み物を飲んだりしてリフレッシュする方法もあります。自分にあったリフレッシュ方法を見つけて、上手に気分転換していきましょう。