



令和7年5月
三好特別支援学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。自分では気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。ときにはゆっくり休みながら、心と体をリフレッシュできるといいですね。



がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう



つめが長かったり、角がとがったりしていると、自分や友だちがけがをする危険があるよ。つめを切るときは白い部分を少し残し、角が少し丸くなるようにしよう。



いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるウイルスや菌がいっぱい。外から帰った時や、食事の前、トイレの後は石けんで手を洗おう。



手を洗った後に拭けるよう、ポケットにはいつも清潔なハンカチを入れておこう。くしゃみをした時、鼻をかんだりするために、ティッシュも持ち歩こう。



食事の後は、口の中に食べかすがいっぱい。おし歯の原因になるから、歯をみがこう。



毎日お風呂に入って、汗やほりを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えよう。



前髪が目にかかっていると、毛先が目や髪を傷つけたり、目に汚れが入ったりしてしまうよ。目の上の長さの髪は、ヘアピンなどでまとめよう。

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

5月は熱中症シーズンの始まりです。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりを始めましょう。



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ないと、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、軽い汗を流すことを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 & 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。



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 ⚠

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、経過観察や医療機関の受診が必要な場合はお知らせを出しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなるものもあります。



何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



なお、学校の健康診断とその結果は、病気の「可能性」があるかもしれないこととお知らせしていますので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。