



5月

ほけんだより

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

新年度になり、1ヶ月が過ぎました。連休明けの保健室は、頭痛や腹痛の来室が多いです。体が学校生活のリズムに慣れていないことや、疲労などもあると思います。また、5月でも熱中症の危険があります。今の時期にオススメなのが、体を暑さにならす「暑熱順化」。「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ということです。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ります。

そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。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はじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化 3つのコツ

- 1 運動時は強度を少しずつ上げる**
普段運動している人は、「軽く汗を流す運動」から。運動不足の人は「毎日30分程度のウォーキングや階段を意識する」と良いです。
- 2 家で楽しめる筋トレ**
軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメ
- 3 ゆったり湯船につかる**
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。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

★ 朝ごはんを食べていない ★



おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

赤色
体（血や肉）をつくる

- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆製品
- 乳製品

黄色
体を動かす力になる

- ごはん類
- パン類
- 麺類
- 芋類
- 油類
- 砂糖類

- 野菜
- きのこ類
- 海藻類
- 果物類

緑色
体の調子を整える

栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは「ちよい足し」からスタート!



5月の健康診断



内科検診

5月15日（木）1年、2年1組
5月29日（木）2年2組、3年

体に病気がないか、健康かを調べます。
※体操服が必要です。



尿検査

5月16日（金）1回目
5月27日（火）2回目
6月5日（木）3回目

腎臓に病気がないかを調べます。



眼科検診

5月21日（水）2年

目の病気がないかを調べます。

※コンタクト、メガネを使っている人は持参しましょう。