



令和7年5月14日 豊島区立西巣鴨中学校



今週から本格的に運動会の練習が始まりました。朝夕と昼間の気温差、天候によって前日との気温差が大きい時期です。体調を崩さないで運動会当日に力が発揮できるよう、健康管理に気を付けましょう。

5月の保健目標 けがを予防しよう

運動会練習に向けて、5つの大切なこと

①朝ごはんを食べてきましょう。

②肌着を着ましょう。

においの原因となる汗や汚れを吸い取ってくれます。

着替えがあれば、さらにさっぱりします。

③水筒を持ってきましたしょう。

学校の水道水も飲めますが、こまめに水分補給をして

熱中症を予防しましょう。

④足に合った靴をはきましょう。

合っていないと、まめができたり、将来的に足の骨が変形したり、爪の生え方が変わってしまったりします。

⑤手足の爪を切りましょう。右の図を参考に。 ➡

16日(金)の衛生検査で保健委員がチェックします。

つめの切り方 正解はどっち?

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る

② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。

つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。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ったり、その後が変わってくるものもあります。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。

健康診断の結果をお渡ししています

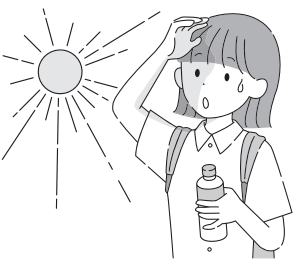
※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

夏がはじまる前に！
いまからできる！

暑熱順化のススメ

体を暑さに慣らす

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。みなさんには水分補給などしっかりと熱中症予防を行ってほしいと思います。実はこの熱中症予防、夏になる前の“今”からできることがたくさんあると知っていましたか。

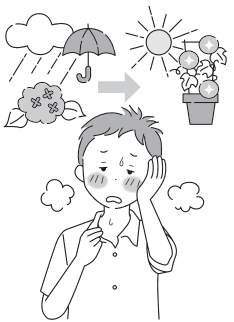


熱中症予防のカギは暑熱順化

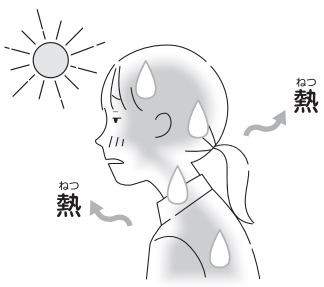
熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

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。

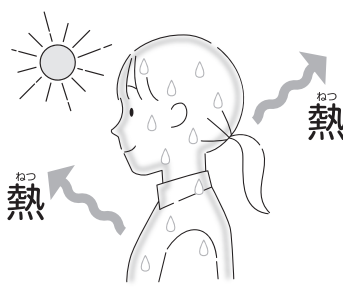


暑熱順化できていない時



- 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。



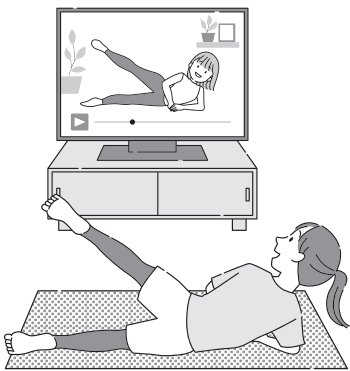
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

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 ⚠