



# ほけんだより5月



西城陽中学校  
令和7年5月2日発行

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。新しいクラスにはもう慣れましたか？環境が変わり、疲れを感じている人も多いと思います。ゴールデンウィークが終われば中間テストが始まり忙しいですが、生活リズムを整えたり、自分に合った方法でリフレッシュをしたりして、5月も元気に過ごしましょう。

つかれたときに  
やってみて！

## リフレッシュのアイデア

ひとりで  
ゆっくりする  
時間を作る

スマホを置いて  
散歩する

一緒にいて  
楽しい人と  
おしゃべり

好きな映画や  
ドラマを観る

好きな本を  
もう一度読む

時間をかけて  
ストレッチ

睡眠時間を  
多めにとる

ゆっくりと  
深呼吸をする

etc...



## 夏が始まる前にできる！

# 暑熱順化で熱中症になりにくい体をつくろう！



暑熱順化とは、「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」事で、熱中症のリスクを減らすことです。夏までに暑熱順化ができていると、暑い日でも体が上手に汗をかくことができ、熱中症になりにくくなります。

## ★暑熱順化のコツと方法★

ランニングや  
ウォーキング



普段の運動習慣に合わせて「走る」「歩く」を調整し、軽く汗を流す運動を30分やってみよう！

筋トレや  
エクササイズ



室内でできるトレーニングもGood!軽めのものを1日30分程度やってみよう！

ゆったりと  
湯船につかる



38~40℃ぬるめの湯に15分ほどつかるのがオススメです。

**暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続ける事が大切です。**



# 5月31日は「世界禁煙デー」です！

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（世界保健機関）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。

## 禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理のほか、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るそうです。従業員の健康を守るうえで、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。



## 喫煙リスクはガンだけじゃない！



## 5月の健康診断

### 心電図検査

5月9日（金）

1年生、2・3年生の対象者

### 尿検査2次

5月13日（火）

予備日：27日（火）

2次対象者のみ

### 眼科検診①

5月21日（水）

1年生、3年1組、大空

### 内科検診③

5月23日（金）

1年生

## 健康診断の結果をお知らせしています



健康診断で再検査や治療が必要であると結果が出た人にはお知らせを出しています。学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしていますので、受診勧奨をうけて受診しても「異常なし」「検査では毎年同じ結果」となることがあります。しかし時に、早期発見・早期治療が必要となる病気が見つかることがあります。受診する必要がある場合は速やかに受診しましょう。

受診勧奨用紙を受け取った人は、速やかに専門医を受診してください。

医療機関を受診した人は、受診報告書を提出お願いいたします。