

# 5月 ほけんだより

2026.05

男山東中  
保健室

## ～今月のひとこと～ 自分の体を「自分で守る」一歩を

新しいクラス・環境には慣れてきたでしょうか。4月は「がんばろう」と、かなり気持ちが入る時期だったのではないかなと思います。でも。がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない…。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんな時は保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話をきいたり、一緒に原因を探ったりします。保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんな時に来てもいい場所です。保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力をぬく日があってもOK。自分の体や心と相談しながら、ゴールデンウィーク明けも自分のペースでスタートしましょう。

始めよう!



2025年夏は、記録的な猛暑となりました。5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累計は100,510人となったそう…。体が暑さに慣れていない時期の急激な気温上昇は、熱中症リスクを大きく高める要因の一つとされています。(参考文献: 日本気象協会『熱中症ゼロへー日本気象協会推進』)

熱中症のなりやすさは個人で違いますが、熱中症のなりやすさに関連するものとして「体が暑さに慣れている」ことが重要とされています。この体を暑さに慣らすということ、を、「暑熱順化」と言います。暑熱順化をすると、暑い環境での急な体温上昇や心拍数増加などの生理的ストレスを軽減できます。また血液循環がよくなり汗を上手にかけるようになるので、より効果的な体温調節ができるようになり、熱中症の危険性も少なくなります。

暑熱順化を身につけ、維持していくためには、普段の生活の中で少しずつ暑さに慣れることが大切です。「やや暑い環境」において、「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキング等)を2週間程度継続することで身につくといわれています。また、入浴など日常生活で無理のない範囲で汗をかくようにすることも重要です。

真夏の猛暑も元気に過ごせるように、今から少しずつ体の準備をしておきましょう。水筒を持ってきていないという人の姿もまだ見かけます。こまめに水分補給できるようにそろそろ気を付けていきましょうね。



### 体も心も変わる! 思春期

中学生のみなさんはちょうど思春期と言われる時期。体だけでなく、心や考え方も大きく変わる時期です。



- 身長が急に伸びた
- 体つきが変わってきた
- 声や体のにおいの変化が気になる
- 理由もなく、気分が落ち込んだりイライラしたりする
- 周りの人の言葉に敏感になった

この時期の成長には大きな個人差があります。早い・遅い、目立つ・目立たないに良い悪いはありません。

思春期は、これからの体と付き合っていく準備期間でもあります。自分の体と心に起きている変化を正しく知ることが大切です。気になる変化があるときは、様子を見る、誰かに確かめるなど、選択肢はいくつもあります。自分に合った向き合い方を見つけていきましょう。



### 行事予定

- 12 (火) 眼科検診 (全校生徒) 9:00 ~
- 15 (金) 心電図検査 (1年生対象) 9:00~
- 22 (金) 歯科検診 (3年生) 9:30~
- 28 (木) 内科検診 (3-1,3-2+2年生) 13:15~
- 29 (金) 歯科検診 (2年生) 9:30~

※尿検査は追ってご連絡します。

### 視力検査のお便りを配付しています

4/27 (月) に、裸眼視力・矯正視力がB以下のお子様にお便りをお配りしています。黒板の字やモニターの字が見えているか、学校生活で見えにくくて困っていないか、ご家庭でお話してもらうきっかけになればと思います。すでに定期で眼科に受診されている方は、次回受診される際にあわせて受診報告書を記入していただけますと幸いです。



# 宿泊・校外学習前

# ほけんだより

～修学旅行・校外学習を元気に過ごすために～

5月末まであともう少し。新学期のお疲れなどで体調を崩している人はしっかりケアを。また、部活動等で大きなけがをしないように気を付けてくださいね。

## 事前のコンディション作り



### ・健康上不安がある人は解決しておく

持病がある人、乗り物酔いしやすい人、その他心配なことがある人は、自分のかかりつけ医と相談し、薬の処方についてなど、きちんと確認しておきましょう。

### ・今から体調を整えておく

日中の寒暖差で自律神経が乱れやすく、大人でもかぜをひきやすい時期です。出発日が近づいています。今日から、十分な休息・睡眠、外出後の手洗い・うがいで疾病予防に努める等、体調管理に気を付けましょう。

## 持ち物の確認、忘れずに！



### ・自分に合う薬を、自分で持っていく。

**※薬の貸し借りは医薬品アレルギーもあるので市販薬でも厳禁です。**

【常備薬】楽しさの反面、環境の違い、集団行動などの疲労で体調を崩しやすくなります。頭痛薬、整腸剤、胃腸薬、下痢止め薬、風邪薬など、『もしも』のことを考えて、普段使い慣れた薬を持っていきましょう。各自で必ず準備しておきましょう。

【処方薬】アレルギー・喘息など、持病がある人は病院から処方された薬を忘れずに。宿泊学習の三年生は内服薬は1日分多めに持ってきてください。まだ処方されていない人は早めに受診を！

【予防薬】乗り物酔いの心配が少しでもある人は、必ず酔い止め薬も準備しておきましょう。

### ・その他

女子は「生理用品」も、月経の予定がかぶっていなくても念のため持つておくと安心ですね。

## 【3年生へ】宿泊中は…

### ・その日の疲労を翌日に持ち越さないこと！

楽しさのあまり睡眠や食事がおろそかになると、翌日の体調に影響が出てしまいます。環境の違いと様々な体験で疲れやすくなっています。消灯時間や起床時間を守り、休む時はしっかり休みましょう。

### ・仲間への心配りをお願いします！

同じ班・部屋の仲間が体調が悪そうだったら、声をかけてあげてください。症状によっては、近くの先生か、深町先生に知らせてください。楽しい修学旅行になるよう、各自が体調管理を気を付け、仲間への心配りを忘れず、みんなですてきな思い出をたくさん作りましょうね！