



# ほけんだより 5月

令和8年5月14日  
宮崎大学教育学部附属中学校  
発行：養護教諭

## 心の健康と生活習慣 ～自分の生活を振り返ろう～

ゴールデンウィークが終わり、心も体も「お休みモード」から「学校モード」へと切り替わる時期です。「なんだかやる気が出ない」「体がだるいな」「食欲がわからない」と感じることは、誰にでもある自然なことです。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、規則正しい生活を心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

がんばりすぎてない？

## 休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



## 心の健康を守る生活習慣

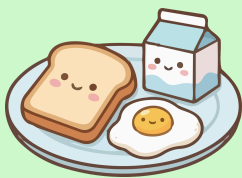
### ① しっかり睡眠をとろう

睡眠不足は心の不調につながります。毎日なるべく同じ時間に寝て、十分な睡眠を心がけましょう。



### ② 朝ごはんを食べよう

朝食を食べると体と脳が目覚めます。特にご飯・パンなどの炭水化物はエネルギー源になります。



### ③ 軽い運動をしよう

散歩やストレッチ、軽い運動は、気分転換になります。体を動かすことで、ストレス解消にもつながります。



### ④ 一人で悩まない

不安や悩みがある時は、家族や友達、先生、保健室などに相談しましょう。話すだけでも、気持ちが軽くなることがあります。



つかれたときにやってみて！

### リフレッシュのアイデア

時間をかけてストレッチ

睡眠時間を多めにとる

一緒にいて楽しい人とおしゃべり

ゆっくりと深呼吸をする

好きな映画やドラマを観る



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

好きな本をもう一度読む

etc...

疲れた時は、「頑張りすぎていないかな？」と自分を見つめ直してみましょう。心が疲れることは誰にでもあります。誰かに相談することや無理せず休むことも大切です。



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

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いれば、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 !

### 5月の保健予定

- 15日(金) 1学年心臓検診
- 27日(水) 尿検査容器等配付
- 28日(木) 尿検査回収日
- 29日(金) 尿検査回収予備日、歯科検診(全学年)