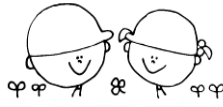


# ほけんだより 5月



令和7年5月28日  
中央区立銀座中学校 保健室

緑が美しい季節となりました。新しい学年には、慣れてきましたか？

「まだ慣れないな・・・」という人も大丈夫です。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。

ただ、「ちょっと疲れたな」と感じたら、ひと休みも大切です。心もからだも元気に過ごせるようにしていきましょう。

## これからやってくる夏を元気にのりきろう！

5月22日(木)に1年生と1組対象で『熱中症予防』というテーマで大塚製薬の方に講演していただきました。クイズなどで盛り上がっている様子が見られました。講演の内容には、水分補給(タイミングや種類)にとどまらず体のしくみや食事(栄養バランスのとれた食事や朝ごはん等)の重要性についても含まれていました。講演のまとめでは、以下の内容があがっていました。

- ①日頃から朝ごはんと検温で体調管理
- ②のどがかわく前から、こまめな水分補給(電解質・糖質も)
- ③体調が悪くなったら、早めに伝えて、休息をする
- ④熱中症が起こる体の仕組みについて

温暖化によって熱中症の救急搬送が年々増えています。熱中症を予防しようという一人一人の意識が大切です。

## 「暑熱順化=体の機能が暑さに適応すること」覚えていますか？

熱中症に注意したい時期に5月があがります。

これは、体が熱さに慣れていないため、暑熱順化が上手くできないためです。

暑熱順化は、汗や皮膚の温度を上昇させることで、熱を体の外へ逃がして体温の異常な上昇を防ぎます。

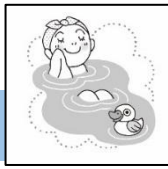
そのため、この時期から、しっかりと汗をかける体づくりを心がけましょう。

### しっかりと汗をかける体づくり



軽い運動をする

湯船につかる



冷房設定温度を  
高めに使う



今回の講演で学んだ知識を行動へつなげていくことが大切です。

今週末の学習発表会体育の部に向けて、練習が続いています。一人一人ができる熱中症対策に努め、学習発表会に向けて体調を整えていきましょう。



## 学習発表会体育の部 水分補給について



水筒を必ず持参しましょう。足りなくならないように、多めの量を持ってくるようにしましょう。汗には、水分以外にもナトリウム(塩分)が含まれています。また、糖分には、腸管で水分補給を促進する働きがあります。熱中症予防には、塩分+糖分が含まれているスポーツドリンクが推奨されています。

