

保健だより 5月号

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和7年5月7日（水）

那覇市立松城中学校保健室

楽しかったゴールデンウィークが終わりましたね。そろそろ梅雨の季節に入り、気温と湿度が高く蒸し暑くなってきます。暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症にもなりやすい季節です。

休みに乱れた生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



今月の保健目標 生活リズムを整えよう

生活リズム
ととのえ
チャレンジ



新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

STEP1

理想的な1日のリズムを
考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間		帰ってきた後	勉強する時間	
	時	分		時間	
	朝ごはんを食べる時間			お家でのスクリーンタイム	
	時	分		時間	
	家を出る時間			寝る時間	
	時	分		時	分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを
目標にしてみましょう。



5月の健康診断日程

5月8, 9日(明日とあさって)は尿検査の提出日です。

学校で最後の提出になりますので1回目に提出できなかった人は必ず出しましょう。

月	日	検査項目	対象	時間		検査場所
5	8(木) 9(金)	尿2次検査	1回目に提出していない人	朝の会終了後提出	早朝尿	保健室
	9(木)	歯科検診	1-2 1-3 3年生	9:00 開始	授業並行	保健室
	29(木)	内科検診	全学年	1:35~	1年生 心臓検診あり	保健室 図書室 視聴覚教室

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

