

ほけんだより 5月号

境高等学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月。GWも終わり、だんだんと身体の疲れが出てくる時期です。昼夜の気温差もあり、体調を崩している生徒もちらほら見受けられます。自分の体調の変化に気づいたら、いつもより休息を長くとる、栄養バランスに気をつけて食事をとるなど、早め早めに対策をして悪化しないようにしていきましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

日程	検診項目	対象
5月8日(水)	内科検診(小嶋 Dr)	1年生
5月14日(火)	心電図・レントゲン検査	1年生
5月16日(木)	歯科検診(鈴木 Dr)	全学年
5月24日(金)	尿検査	全学年
5月27日(月)	内科検診(秋谷 Dr)	2年生



学校で受けられない場合は、医療機関や他校で受けることになるので、欠席しないようにしましょう！

睡眠の効果について

先日の内科検診で、学校医の先生が高校生の睡眠時間について話されていました。高校生に推奨されている睡眠時間は「7時間」だそうです。皆さん、足りていますか？部活や習い事が終わって課題をし、ちょっとスマホを触っていると、あっという間に日を跨いでしまうことがあるかと思います。しかし、睡眠不足で授業に集中できなければ、本末転倒です。成長期・思春期の高校生にとって身体や精神面に与える睡眠の効果はとても大きいです。ぜひ、睡眠時間を確保できるよう生活を見直してみてください。

身体の疲労回復

成長ホルモンの分泌

記憶の定着や整理

免疫力の向上



食欲のコントロール

太りにくい身体づくり

メンタルの安定



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。

