

保健便り 5月

令和8年5月1日

渋川青翠高等学校 保健室

5月になり、少し汗ばむ様な日もでてきました。この時期は、熱中症に十分に注意する必要があります。

多くの人は、この時期はまだ体が暑さに慣れていません。そのため、汗を出す働き（汗腺）が十分に働かず、汗の量が少なかったり、出るまでに時間がかかってしまいます。汗には蒸発するとき体の熱を外へ逃がす働きがあるため、うまく汗がかけないと熱が体にこもり、熱中症になりやすくなるのです。暑い日が続くと、汗腺がスムーズに動くようになるため、汗もかきやすくなります。これを「暑熱順化」といいます。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

始めよう！ 暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする



家でストレッチなどの運動をする



湯船にゆっくりつかる



⚠ 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 ⚠

GOODな生活リズム作れていますか？

睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



✿ 毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



✿ 適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

新年度が始まり1か月。新しい環境に慣れようとするなかで、気づかないうちに疲れもたまりやすい時期です。慣れてきた頃ほど、緊張が緩み、疲れが出やすくなります。さらにゴールデンウィークで生活リズムが乱れると、だるさや集中力の低下にもつながります。心と体を整えるためには、起床・食事などの時間を大きく崩さず、「いつも通り」を意識することが大切です。

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

◆5月・6月 健康診断の予定

校医検診を欠席した場合は、後日各自で検診を受けに行ってください。ご承知おきください。

5月14日(木)

内科検診(対象:1年1組、1年2組、第3学年)

5月27日(水)

第3回尿検査(対象:未提出者、再検査者)

6月1日(月)

耳鼻科検診(対象:第1学年、第2・3学年該当者)

6月11日(木)

身体計測・眼科検診・視力検査(対象:全学年)

聴力検査(対象:第1・3学年)

内科検診(対象:1年3組、第2学年)

6月17日(水)

第4回尿検査(対象:未提出者)

健康診断はまだまだ続きます



検診の日はなるべく欠席しないようにしましょう。欠席した場合には各自で受けに行ってください。

？おしっこってなんのため？

今

朝は何を飲みましたか？ お茶、牛乳、ジュース、いろいろだと思えます。トイレでおしっこの色を見てみてください。飲んだものの色とは違いますね。なぜでしょう？



お

しっこは、飲んだものの栄養を吸収し、いらなくなったゴミを体の外に出すためのもの。飲み物の色ではないのは、栄養を体が吸収しているから。

もしおしっこを作る機能が故障すると、必要な水分や栄養を取りこめず、体の中にゴミがたまってしまいます。



尿検査では正しくおしっこが作れているかどうかを確認します。

朝一番のおしっこを忘れずに！

◆日本スポーツ振興センター災害給付制度について

4月の保健便りでもお知らせしましたが、学校管理下における傷病で、医療点数500点以上の医療保険診療を受けた際には、給付を申請できます。適用となった場合の給付額は、医療費の4割（医療費3割分+見舞金1割）ですが、群馬県内在住の高校生は、これまで保護者の方が負担していた医療費3割分の立替払いが「高校生世代医療費無償化」（令和5年度10月より実施）により不要となったため、見舞金の1割のみの支給となります。スポーツ振興センターの申請手続きは、受診した月から2年経過すると時効となり、申請できなくなります。学校管理下でケガ等をされ、医療機関を受診した際には、早めに担任又は顧問までご連絡ください。

