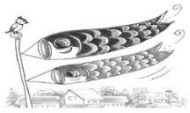
ほけんだより 第２号

南城市立玉城中学校
令和８年　５月号

５月の保健目標
病気の予防と早期治療に努めよう



“風薫る５月”若葉の緑や心地好く吹き抜ける風を堪能されていますか♪　新学期がスタートし早１か月経ちます。新しい環境にすっかりなじみ 充実して過ごしている人と、未だ緊張や不安がほどけてない人といるようですが、G・W の機会にしっかりと休息を図り、また、愉しい計画も味わい、心身ともに元気充足する時間をお過ごしください♪

5/1（金）本校スポレク大会　…　各自、熱中症予防を図り、行事に臨みましょう！

身体がまだ暑さになれていない時期なので、“熱中症発生”が心配です。各自“水筒の準備”を必ずお願いします。
体育行事における　一人当たりの“水分準備 目安量”⇒最低でも『1.5㍑～2㍑』と云われています。
通常の日でも １日に必要な水分量は１．２㍑。運動して汗をかけば、それ以上の水分が必要になります。
喉が渇いていなくても、運動の前に“200ml”程度の水分補給を図りましょう。また、帽子の準備も勧めます☆

＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ **熱中症予防のポイント** ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊ ＊

◆こまめに水分・塩分を補給しましょう◆
運動前・運動中・運動後、または喉が渇く前に補給しましょう！
運動中は 30 分毎に！
また、室内にいても忘れずに行いましょう！

◆栄養バランスの良い食事を◆
日頃から栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

◆無理をせず、適度に休憩をとる◆
休憩は風通しの良い、涼しい場所で図りましょう！

◆直射日光を避ける◆　**◆涼しい服装で過ごす◆**
体を締め付けない涼しい服装で、また、帽子も被る等日よけ対策をしっかり行いましょう！

※当便りの裏面に「今からできる　暑熱順化のススメ」を掲載しています。どうか、こちらもご参照ください※

＼保護者の方へ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

全検査終了後、対象者へお知らせします

視力・聴力・心電図検査　欠席者の対応について
＊昨年度から、各学校での巡回対応を廃止し、
“センター方式（市役所にて集約しての実施）”で対応！
引率は、保護者の方となります。
玉城・佐敷地区
６月６日（土）９時～11 時　南城市役所１階 保健センター

内科検診・歯科検診　欠席者の対応について
＊本校校医（ロコモクリニック南城　上原医師）＊
＊本校歯科医（南城歯科クリニック　加藤医師）＊
６月 20 日（土）までに、保護者様同伴にて、
受診されてください。事前に電話予約をお忘れ無く！

耳鼻科検診　欠席者の対応について
はえばる耳鼻咽喉科にて、７月 31 日（金）までに
保護者様同伴にて受診されてください。事前に☎予約を！

尿検査　未提出者の対応について
二次検査は５月 21 日（木）22 日（金）にありますが、
この機会に提出できなければ、保護者様にて
「健康づくり財団」へ提出に行って頂くことになります。
尿検査　期限 ： ５月 30 日（土）

夏が始まる前に！ 今からできる

暑熱順化のススメ

体を暑さに慣らす

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ると、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。

コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる＆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。

コツ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。

コツ③ ゆったり湯船につかろう

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分ほどつかると、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 ⚠