

元気の芽

一宮市立奥中学校
令和7年 5月 7日



桜の季節が終わり、木々の緑が気持ちの良い季節となってきました。

最近の保健室は朝・晩の過ごしやすい気温と昼間の高い気温差で疲れや不調を訴える人が増えています。新学期が始まり疲れがたまりやすいこの時期だからこそ、早寝・早起き・朝ご飯で自分の生活を見直してみましょ。例年 GW 明け頃から気温がぐんぐん上がる日が増えてきます。早寝・早起き・朝ご飯は熱中症の予防にもつながります。意識して生活してみましょ。



今からはじめる熱中症予防！

①三食しっかり食べよう

気温が上昇すると食欲が低下しがちですが、食事をする事で水分補給と同時に、塩分やカリウム、ビタミンB1などの栄養をしっかり摂ることができ体力を維持し、熱中症のリスクを軽減できます。



②意識してしっかり水分を摂ろう

汗をかくと水分が失われるため、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょ。



③たっぷり良い睡眠をとろう

睡眠不足は体調を悪化させ、熱中症のリスクを高める可能性があります。十分な睡眠をとり、体調を整えましょ。



④軽い運動をしよう

暑さが気にならないこの時期から、ウォーキングやジョギング、軽い筋トレ、ストレッチなど軽い運動を行い、体を暑さに慣らしていきましょ。これを暑熱順化といひます。



⑤お風呂に浸かって汗をかこう

毎日入浴することで、汗をかきやすい体質になり、体温調節機能が向上します。また、38℃くらいのぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位になり体がリラックスモードになります。入浴により熱中症を予防できる体と、質の良い睡眠を得られるなんて一石二鳥ですね！

★体と心をほぐすストレッチに挑戦★

ストレッチを正しく行くと、体の柔軟性が高めてけがの予防につながるほか、リラックスや疲れを回復しやすくする効果も期待できます。

ストレッチする時の注意

- ①深く呼吸をしながら行う。
- ②反動をつけず、ゆっくりと伸ばしていく。
- ③伸ばしたい筋肉を意識する。
- ④痛みを感じたらやめ、無理に伸ばさない。

太ももの前



かべに手をついて、片方の足を手でつかみ、かかとをお尻に近づけながら伸ばします。

肩・腕



腕を伸ばし、反対の腕で抑えながら体の方へ引っ張ります。

アキレスけん



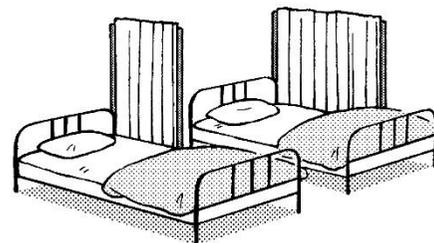
かべに手をついて、片方の足を後ろに出し、ゆっくりと伸ばしていきましょ。

こんなときは

保健室

へ来てくださひ

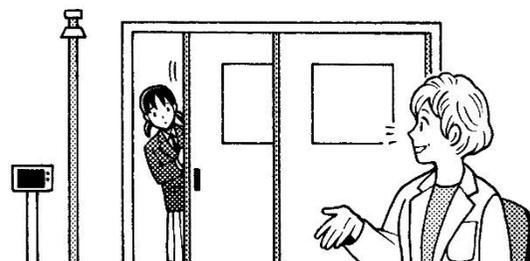
体調が悪くて一時的に休憩したいとき



けがの応急手当をしてもらいたいとき



相談したいことがあるとき



心や体の健康について調べたいとき



