

ほんだよい

一宮市立大和南中学校
2025年5月 第2号

5月になり、動くと汗ばむような日も出てきました。この時期はまだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングのため、体調を崩しやすいです。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。5月3日から4連休となりますが、休日も学校がある日と同じくらいの就寝と起床を心がけ、生活リズムが崩れないようにしましょう。

5月の保健目標 生活リズムを整えよう



ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

本格的に暑くなる前の、今のうちから…

熱中症に気を付け始めましょう！

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。



～ 5月の健康診断の日程 ～

実施日	項目	対象学年
1日(木)	歯科検診	全学年
8日(木)	眼科検診	1年生 2・3年生抽出者
20日(火)	尿検査2回目	1回目未提出者 再検査者

保護者の方へ

健康診断で所見のあった方には、学校から「受診のおすすめ」をお渡しします。早めに受診をしていただき、結果を学校の方へご提出いただきますようお願いいたします。

健康診断はまだまだ続きます



「受診のおすすめ」をもらったら、すぐにおうちの方へ渡しましょう。