

ほけんだより 5月

2026年5月
摂津市立第二中学校
保健室

爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。

でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。暑いなと思ったら、ブレザーやウインドブレーカーは脱ぎ、こまめに水分補給をするなど、各自で暑さ対策をしてくださいね。

5月の予定

8 (金)	心電図 1年、2・3年抽出者
13 (水)	尿検査二次
19 (火)	内科検診 1年
22 (金)	尿検査二次もれ
	歯科健診 3年
29 (火)	歯科健診 2年



熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

☆身長計は、おおぞら教室の前においてあります。測りたいときに自由に使ってくださいね。

爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。

よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)

寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)

日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)

寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)

寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)

爪の長さ、OK?

GW 休みの日も 同じ時間に起きよう

気持ちよく目覚められるのが自分にとってのちょうどよい睡眠時間

汗ふき用のハンカチやタオル 持っている?