

# ほけんだより 5月



令和6年5月13日  
五所川原農林高等学校  
保健室

ゴールデンウィークが終わりました。みなさん、よい休日を過ごしましたか？  
連休で春の疲れや緊張はとれたでしょうか。

いよいよ授業も部活動も本格的になってくる5月は、**一年のうちで最もケガが多く発生する時期**でもあります。また、寒暖差が大きいため体調を崩しやすくなったり、突然暑くなった日は**熱中症のような症状**をおこすこともあります。5月は全校田植えや高校総体に向けた部活動強化週間もあります。日々の生活を見直し、健康管理をしっかりとって、元気に充実した毎日を送ってください。



5月でも  
**熱中症の危険は  
あります！！**

## こんな日は**熱中症**にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

“熱中症は夏に起こるもの”と思っている人も多いと思いますが、実は**熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します**。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

今後、外での実習や運動、行事の機会が増えていきます。**天気予報を確認して、暑さ対策をしっかりとしましょう**。暑い日は、**こまめな水分補給や実習帽の着用**などで熱中症の危険から身を守りましょう。また、本格的な暑さに備えて体を暑さに慣れさせていく「暑熱順化」も大切です。(下記参照↓)

## 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。



それ、**心**や**体**からの

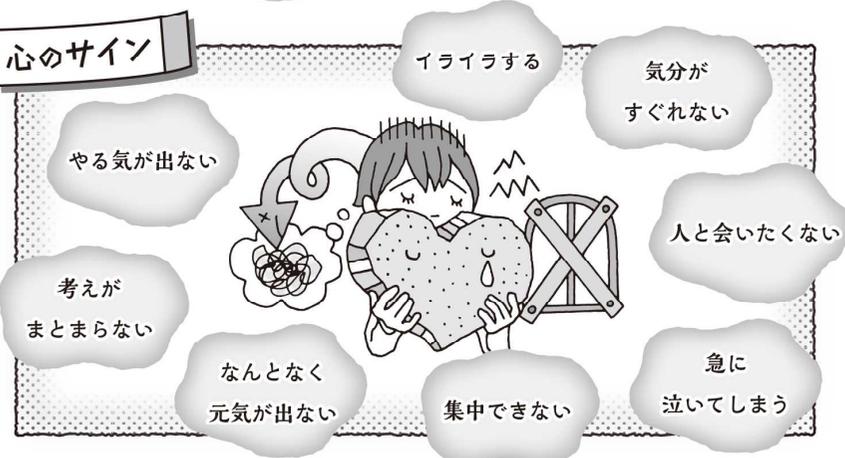
# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。  
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

## リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。