

# ほけんだより 5月

令和7年5月12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、よい休日を過ごせましたか？  
春の疲れや緊張がとれ、リフレッシュできたでしょうか。

いよいよ授業や実習、部活動が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。すでに4月下旬からケガで保健室を利用する人が増えています。またこの時期は、寒暖差が大きいので体調を崩しやすく、さらに突然暑くなった日は**熱中症が疑われる症状**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、楽しく元気に充実した毎日を送ってください。



注意！

## 5月でも熱中症の危険があります！

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体が慣れていないため、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↓)

全校田植えが予定されている15日(木)の予想気温は**25℃前後**となっています。水分補給や帽子の着用等の熱中症対策も忘れずに！

## 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。

SOSが出ている時は  
こんなことを  
してみよう！

頑張りすぎない

好きなことをする

何かに夢中になることは  
気分転換になります

体を動かす

運動をすると、心を安定  
させる働きを持ったホル  
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

一番大切なことは…



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで、気持ちが晴れてスッキリすることもあります。一人で抱えこまず、家族や友達、先生方に話をしてみましょう。もちろん、保健室に話をしに来てもOKです。

体やこころからのサインがあったら、早めに対処しましょう。