

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.2 保健室

2026・5・15

野や山の緑が薄緑から濃い緑へ変化し、夏へと季節が進んでいることを感じますね。

新しい年度が始まって約1ヶ月、そろそろ新しい環境に慣れてきて、自分のペースができてきた人もいるのではないのでしょうか・・・!?

さて、最近の保健室は、「のどが痛い」「しんどい」「咳、鼻水が止まらない」と言ってくる生徒が増えています。季節の変わり目なのはもちろん、気温の上がり下がりや疲れ、睡眠不足といった事も、体調不良の原因となっているようです。また、「時間がない」「お腹が空いていない」などの理由で、朝ごはんを食べていない人も少なくありませんでした。

この時期、生活習慣や衣服の調節など、日常の事に少し気を配ってみましょう!!

そろそろはじめましょう

熱中症予防



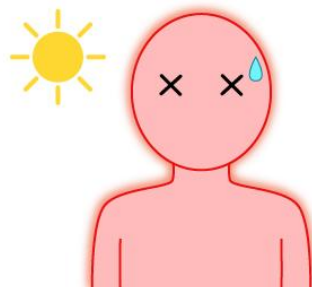
これまで、熱中症は梅雨明け頃から増加していましたが、ここ数年は、5月頃から気温が急上昇し、早い時期から熱中症を起こす人が増えています。

理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。

そこで大切なのが**暑熱順化**。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さに体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

暑熱順化できていない場合

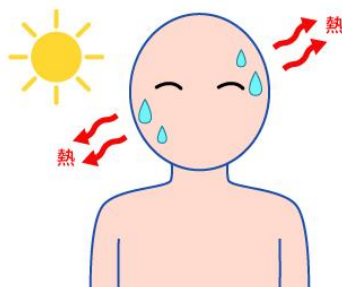


発汗がうまく行なわれず、汗をかきにくい、もしくは汗をかきすぎてしまう

体温が上昇し、脱水状態に陥りやすい

熱中症リスク高

暑熱順化できている場合



汗腺の働きがスムーズになっているため、汗が早く出る

体温が安定しやすく、脱水状態に陥りにくい

熱中症リスク低

夏が始まる前に!

暑熱順化のコツ



暑熱順化には、数日から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無理なく汗をかき、夏本番に備え体を暑さに慣れさせていきましょう。

ゆったり湯船につかりましょう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分程つかり、じんわり汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなり、汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

運動時は強度を少しずつ上げる

&運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流すくらいの運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げて行きましょう。

運動不足の人は、軽めの筋トレやウォーキング、階段を使うことを意識するなど、無理のないところから始めてみましょう。

できることを続けて!

一度、暑熱順化ができて、数日、暑さから遠ざかると暑熱順化の効果がリセットされてしまいます。日常生活でできること（階段を使うことを意識するや湯船につかるなど）を、体調やその日の気温、室内環境に合わせ、水分や塩分補給を行いながら無理のない範囲で続けましょう。



生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



こんな人はいませんか?

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない





自然の景色は、心にも体にも
元気を与えてくれます。
ちょっと、足を止めて景色を
眺めてみて！❤️