



# 6月☆保健だよ！



2025年6月9日 鶴沼中 養護教諭（斉藤・鈴木）  
学校ホームページにも載せています。

修学旅行・体育祭と大きな行事が終わったかと思ったら、息つく間もなく次は中間テスト。加えて、部活動も夏の大会に向けて本格化。さすがに疲れがたまってくる頃だと思います。

じめじめに負けない！！

## 梅雨を元気に乗り切ろう

梅雨の時期は、「なんとなく体がだるい」「朝起きるのがつらい」「なんだか元気が出ない」など、心と体の調子を崩す人が増える季節です。

### どうして梅雨の時期は調子を崩しやすいの？

梅雨の時期の体調不良の原因は1つではありません。



#### ◎気圧の変化

梅雨の間は、気圧が上がったり下がったりと不安定な日が多くなります。

この気圧の変化は、「自律神経」という、体のリズムをコントロールする神経に影響を与えます。自律神経が乱れると、こんなことが起こりやすくなります。

- ・朝起きるのがつらくなる
- ・頭痛やめまいがする
- ・食欲がなくなる
- ・イライラしたり、気分が落ち込んだりする



#### ◎湿気が多くて体に熱がこもりやすい

梅雨は湿度が高く、汗がうまく蒸発しません。

そのため、体の中に熱がたまりやすく、疲れやすくなります。

また、汗をかいた後そのままにしておくと、体が冷えたり、肌トラブルや風邪の原因になったりもします。



#### ◎日照時間が少なく、気分が落ち込みやすい

雨やくもりの日が続くと、太陽の光をあびる時間が減ります。

日光を浴びると、心の安定に関わる「セロトニン」という物質が分泌されるのですが、これが少なくなると、気分が沈みがちになります。

### だからこそ、毎日のちょっとした工夫が大事！

- ・朝はカーテンを開けて、外の光をあびる
- ・生活リズムを整える(早寝・早起き・あさごはん！)
- ・こまめに体を動かして、心も体もリフレッシュ
- ・入浴時はシャワーだけでなく湯船につかる
- ・気分が落ち込んだら、だれかに話す

天気が悪いときに頭痛が起きやすい人は、普段からいつも使っている薬をカバンの中に入れておくようにしましょう



心や体の調子が良くないときに一番大事なのは、無理をしないことです。

「無理をすること」と「がんばること」は似ているけれど違います。

調子が良くないときに「つらい」と感じながらがんばっているとしたら、それは無理をしているのかも。前向きにがんばれないときは、自分の心や体に耳を傾けて、休むことも必要です。

\*鈴木先生が「天気痛」に関する掲示物を作ってくださいました。  
保健だよりと合わせて見てみてくださいね。

# 自分の生命は自分で守る！

## 熱中症予防のポイント

体育祭期間は涼しいくらいの気候の日が多く、熱中症になることなく、無事に体育祭を終えることができたので良かったです。

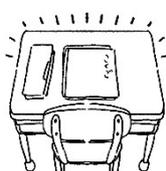
しかし、この先徐々に暑さに慣れる期間もないまま、急に気温が高くなる日が出てくると、熱中症のリスクがアップするので心配です。

重症化すると生命をおびやかすこともある熱中症ですが、正しい知識があれば予防できます。特に登下校や体育の授業、部活動など、運動量が増える場面ではより意識して予防しましょう。

### ①水分補給

水分補給のベストタイミング=何かをする前

- 朝の支度をする前
- 毎回の授業が始まる前
- 運動をする前
- 喉がかわく前



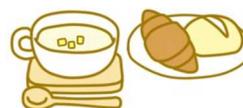
「喉がかわいた」と感じたときには、すでに脱水が始まっています。喉がかわいてから水分補給をするのでは遅いという認識を！このサインが出る前に水分を取りましょう。

### ②朝ごはんを食べよう

熱中症で病院に救急搬送されてくる子どもに多い原因が、朝食抜きの食生活だそうです。

水分は、飲み水だけでなく食事からも摂ることができますが、朝食を抜くと**ペットボトル1本**分の水分が足りなくなると言われています。

バナナ1本、インスタントのスープにパンなど、自分で用意できそうな簡単なものでいいので、必ず食べてくるようにしましょう。



### ③早寝早起きは健康な生活の基本

睡眠は、どんな薬よりも体を回復させるのに効果的です。

塾や習い事で帰りが遅くなってしまいう人もいますが、学校生活に支障をきたすのであれば、睡眠時間を確保する工夫が必要です。

また、ついつい遅くまでスマホやゲームをしてしまう人は、明日の自分の体調に責任が持てるか、ちょっと考えてみてくださいね。



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活リズム

### ④登校前に自分の健康状態を確認しよう

おかしいな、と思ったらお家の人に伝えましょう。

調子が良くないのに、暑い中登校してくるのは心配です。

行けば良くなるかも…ではなく、良くなったら登校するようにしてくださいね。



けんこうかんさつ  
健康観察

健康診断、ほぼ終了しました！

脊柱側わん健診が6/19(木)にあります。全員を対象とした健康診断項目はすべて終了しました。ご多用の中での保健調査票や問診票の記入など、ご協力いただきありがとうございました。