

ほけんだより5月

2026年5月13日 鵜沼中学校・養護教諭（片岡・斉藤）

学校HPにも掲載しています。

体育祭練習期間も始まり来週に本番を控える中、みなさんの体調はいかがですか？最近、最高気温が22℃から25℃の間で推移しており、日中は汗ばむような陽気の日も増えてきました。来週の体育祭本番を安全に行うためにも、寝る時間を確保することが疲れのない体を作る基本になります！！



知って予防！熱中症

☆のどが渇く前に、水分・塩分補給はこまめに！

「のどが渇いた！」と感じたときには、すでに脱水（体内の「水分」と「電解質（塩分など）」が不足状態）になっています。体内の電解質バランスが崩れると、足をつったり、熱中症になったりします。朝起きてから、体育・体育祭練習前など、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

☆夜ぐっすり寝て、朝ご飯を食べてから登校を！

夜、最低でも8時間は寝て、体の疲れをいやして、次の日も元気に過ごせる体をつくりましょう。活動するには、栄養も大切です。特に朝ご飯は、寝ている間に消費したエネルギーを補給し、脳を活性化させ、体温を上げることで「脳と体にスイッチ」を入れてくれます。朝ご飯をしっかり食べて、活動がよりよく行える準備をしましょう。

☆自分に合った暑さ対策を！

「帽子で直射日光を避ける」「タオルで汗を拭く」「大きめの水筒にする」「小さい水筒を2本持つてくる」など自分でできる暑さを乗り切る工夫を考えてみてください。また、日光アレルギーのある人や、皮膚が敏感な人など、自分の体調に合わせて皮膚を保護しましょう。

☆体調不良があれば休養を！「早めに伝えて」「早めの対処」！

体調が悪くなった時は、がまんをしないですぐに近くの人に伝えてください。



すぐできる！脱水チェック！

① 手の甲の皮膚をつまむ方法（ツルゴール反応）

<やり方>

手の甲の皮膚を親指と人差し指で軽くつまんでからパッと離します。

<チェックポイント>

すぐに元の平らな状態に戻る→正常◎
元の状態に戻るまで2秒以上→脱水疑い

② 爪を押す方法（爪の再還流時間（CRT））

<やり方>

利き手ではない方の親指の爪を白くなるまで反対の手で5秒間強く押します。

<チェックポイント>

2秒以内に元のピンク色に戻る→正常◎
元のピンク色に戻るのに2秒以上→脱水疑い

あなたは睡眠足りていますか？熱中症予防にも、まずは睡眠の質チェック！

当てはまる項目の数を数えてみてください。

- 布団に入ってから30分以内に眠りについている。
- 夜中に目が覚めることがない（あっても1回程度で、すぐにまた眠れる）。
- 起きたときに「よく寝たな」という満足感がある。
- 起きてからすぐに活動を開始でき、頭がぼんやりしない。
- 日中、強い眠気におそわれたり、集中力が途切れたりすることがない。
- 平日と休日の起床時間の差が2時間以内である。
- 全体的に自分の睡眠に満足している。



<結果>

6～7個→良好!(^)! 3～5個→要注意（睡眠の質が少し低下） 0～2個→質が低いかも

～睡眠が果たす4つの大きな役割～

睡眠には主に4つの働きがあると言われています。

- ① **脳のクリーニングと記憶の整理**：日中に得た情報を整理して定着させると同時に、脳内に溜まった老廃物を排出します。
- ② **体の修復と成長ホルモンの分泌**：深い睡眠中に成長ホルモンが分泌され、細胞の修復、疲労回復、筋肉や骨の強化が行われます。
- ③ **自律神経・免疫機能の調整**：自律神経のバランスを整え、ウイルスや病気に対する抵抗力（免疫力）を高めます。
- ④ **心の健康への影響**：感情のコントロールを司る機能を回復させ、ストレス耐性を高めます。

*睡眠不足は、頭痛や腹痛などの体調不良だけでなく、集中力・判断力の低下やイライラなど心の健康にも影響します。また、自律神経が乱れ、体温調節機能が低下するため暑さに耐えられなくなり、熱中症のリスクも高まります。

☆睡眠時間をしっかりと確保して、健康を保ちましょう！

○健康診断終了まであと少し・・・

4/9～始まった健康診断も、残すところ2回になりました。皆様のご協力で効率よく的確な健康診断ができています。ご協力ありがとうございます。

健診の結果、専門医を受診した方がよいと思われる場合には、「定期健康診断について」というおたよりで随時お知らせをしています。なるべく早い時期に受診していただき、受診結果を学校に提出してください。

※学校で実施している健康診断は、スクリーニング（異常がある可能性のある者を抽出する）の役割をもつものであり、学校の検査で異常が疑われた時点では、診断が確定するものではないことをご承知おきください。

※色覚検査を希望される方は、直接保健室までご連絡ください。