

# ほけんだより 5月

藤沢市立明治中学校

2024. 5. 7

保健室 納富



5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。緑が美しく、爽やかな風がふくこの時期は、運動をするととても気持ちがよいです。でも、身体はまだ暑さになれていないため、急に激しい運動をすると、熱中症の危険があります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れずに、疲れたら無理をせず休むようにしましょう。

## それ、こころやからだからの SOS かも？！

### 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、毎日つづいたり、いくつかあてはまったりする時は、こころや身体が 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。

リフレッシュの方法、いくつかためしてみてください。



### 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

新しいことがすぐできないのは当たり前。あせらなくて大丈夫。



### からだを動かす

運動をすると、心を安定させる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、心が軽くなることも。効果的な対処法が見つかるかも。



### 一人で抱え込まない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることも。家族や友達に話してみましょう。保健室でも待っています。



## 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。そうならないように、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

順化には数日～2週間程度かかると言われています。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、無理なく汗をかいて、夏本番に備えて、体を熱さに慣れさせていきましょう。

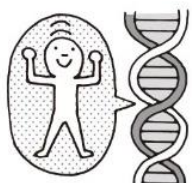


## 背が伸びるのはどうして??

みなさん、4月に行った計測の結果は、1年前と比べて変化はありましたか？身長は伸びていましたか？もうあんまり変わらなかったという人もいるかもしれません。

同じ顔の人がいないのと同じように、人の身体の成長も、人それぞれ、個人差があります。

では、身長が伸びると言うことはどういうことなのか知っていますか？身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」(こったんせん)がある子どもの骨だけなのです。骨端線がなくなり、大人の骨になると、身長の伸びは止まります。小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。



どのように成長するかは、身体的设计図が書き込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言われています。生まれる前からこのプログラムは決まっているようです。

成長について気になることがある人は保健室まで相談にきてくださいね。保健委員会が行う1月の計測もお楽しみに。