

ほけんだより

令和8年5月18日

板橋区立加賀中学校

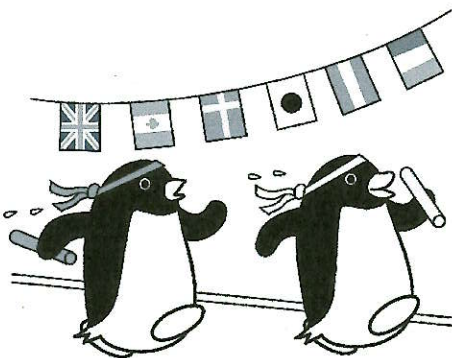
保健室 No.7

5月は一日の気温差が大きく、日に日に暑さも増していきます。体調を崩している人も少なくありません。健康管理をしっかりと行ってください。

「ちょっと疲れたな」と思ったら、ひと休み。体のケアとともに、心のリフレッシュも大切です。自分に合ったリラックスタイムを見つけて、体も心も元気に過ごせるよう心がけましょう。

運動会に向けて

本格的に運動会練習が始まりました。運動量が増え、屋外で活動する時間も多くなります。気温の高さや日差しの強さによって、体力の消耗も大きくなりますので、熱中症には十分注意が必要です。疲れをため込まないように、帰宅後の時間の過ごし方を工夫し、早めの就寝を心がけてください。また、朝ごはんはケガや熱中症の予防にもつながります。必ず食べてから登校してください。



ケガを防ぐ、ちょっとした注意！

★手足の爪を切る！

自分の爪の長さをチェックしてください。

★ウォーミングアップをしっかりと行う！

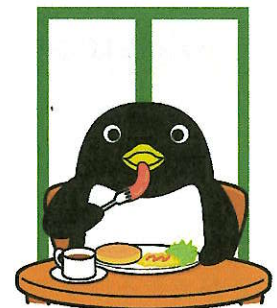
★体調が悪いときは無理をせず、早めに先生に申し出る！

★声をかけあう！集中力が高まります。

★こまめに水分補給をする！

水筒持参を忘れずに持参し、のどが渴く前に飲むように心がけてください。

★朝食をとる！



運動時の熱中症予防に効果的な水分補給方法

熱中症の予防には、水分補給のタイミングも大切です。運動後は特に「のどの渇き」を感じやすいですが、運動前や運動中の水分補給も大切です。

運動する前

200～250mlの冷えた水分を補給する。



運動する30分前には、体内の水分不足や過度な体温上昇を防ぐために、200～250ml程度の水を飲んでおくことが推奨されています。運動中もこまめに水分補給をしてください。重要なのは「のどが乾く前に水分をとる」ことです。

5月31日は 世界禁煙デー



日本では、20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。たばこは健康に大きな害があり、特に皆さんのように体が発達している時期には、悪影響が非常に大きいとされています。

吸わない行動を支える知識を！！

たばこには、たくさんのデメリットがあることを知っておいてください。(再確認してください)

- がんや心臓病など、様々な病気の原因になる。
- 周囲の人の健康にも害を及ぼす。(呼出煙・副流煙)
- 一度吸い始めると依存が生じて、やめにくくなる。
- たばこ代や病気の治療費など、経済的な負担が大きい。

さらに、喫煙開始の年齢が早いほど、がんなどの病気のリスクやニコチンへの依存の程度が高くなることがわかっています。

こうした正しい知識をもっていれば、もし、誰かにたばこを勧められても、きっぱりと断ることができるはずです。「今、吸わない」だけでなく、「これからもずっと吸わない」ことを心がけてください。

