



令和7年5月
伊丹市立荒牧中学校

新学期が始まり、1ヶ月がたちました。新しい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで少しでも休められましたか？

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。

梅雨が明けると、本格的に夏が始まります。実は、熱中症予防は今の時期からできることがあるのを知っていますか？ 今月のほけんだよりでは、夏本番に向けて、今から体を暑さに慣らしておくためのポイントを書いているので、ぜひ参考にしてみてください。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る



ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

がんばり屋さんほど気をつけたい オーバートレーニング 症候群



部活の試合などに向けて、
たくさんトレーニングして力
をつけたい！ その気持ちは
素晴らしいです。でも、トレーニングの疲れが回復し
ないうちにがんばりすぎると起こる「オーバ
ートレーニング症候群」には要注意。スポーツ選
手だけでなく、中高生にも見られています。

症状
チェッ
ク

- ☐ 原因不明の競技成績の悪化
- ☐ 疲れがとれない、だるい
- ☐ めまい、頭痛、発熱などの不調
- ☐ 集中できない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 眠れない、あるいは眠りすぎる

不調があるときは「周りの期待に応えたい」

「強くないといけない」とがんばりすぎるのは
逆効果。これからもスポー
ツを心から楽しめるように、
きちんと心身を休め、良く
ならないときは医学の力も
頼りましょう。



健康診断はまだまだ続きます



5月も健康診断が続きます。

4月のほけんだよりの健康診断の日程を参考に、事前の準備物をしっかり
確認しておきましょう。

そして、健診後にもらったお手紙は保護者の人に渡して、一緒に確認して
ください。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

夏が始まる前に！ 今からできる！

暑熱順化

体を暑さに慣らす
のススメ

熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。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（熱さ）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。

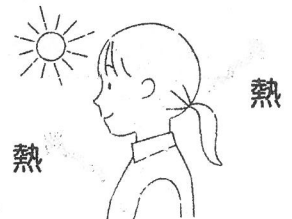


暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

!2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。

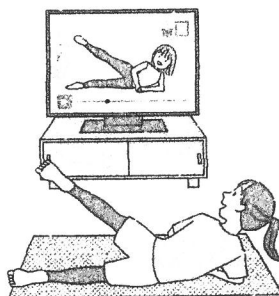
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ② 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



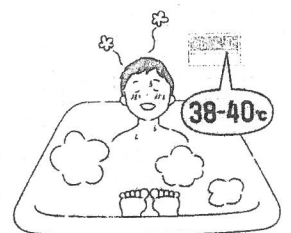
③ 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



④ ゆったり湯船につかりよう

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分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



⚠ 5月も熱中症の危険アリ! 暑熱順化ではこまめな水分補給を ⚠