

すこやか

三郷市立栄中学校
令和8年5月21日発行

◆◆暑熱順化 暑さに慣れましょう◆◆

このところ急に気温が高い日が続いています。真夏の暑い日はもちろんですが、暑くなり始めや急に暑くなった場合にも注意が必要です。なぜなら体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいかないからです。また、湿度が高い梅雨の時期にも、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなるので注意が必要になります。

体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意しましょう！

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかり補給する。



熱中症は、対策すれば
100%予防できます！

- ・規則正しい生活リズムで
体調をととのえる
- ・こまめな水分補給
- ・疲れる前に休む
- ・無理をしない など

熱中症予防



◎毎日、水筒・タオルやハンカチを持ってきて予防を心掛けましょう！

* 体育祭の疲れ、ケアしていますか？ *

体育祭の練習が本格的に始まり疲れていませんか？お風呂でリラックスしてみても…。

湯船につかると いいことがたくさん！

血液やリンパなどの
流れがよくなる

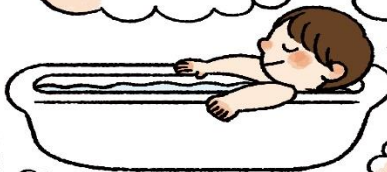
筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる

眠りやすくなる

疲れがとれる



* 健康診断結果について

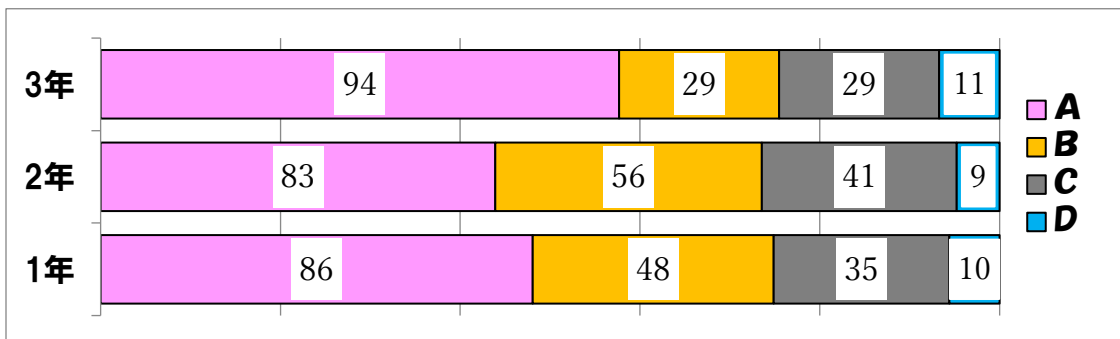


◇ 発育測定結果 (各学年の平均値)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	154.5	45.4	152.0	43.7
2年	162.3	51.7	154.5	46.6
3年	167.5	56.6	157.1	49.3

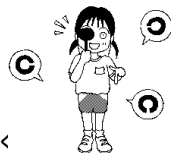
身長と体重のバランスが大切です!

◇ 視力検査結果 どうでしたか?! ◇



視力低下の原因 (近視・乱視・遠視・調節けいれんなど) は、眼科を受診してみないとわかりません。1度は、定期検査として、受診していただくことをお勧めします。

◆もう1度、学校で測定したい場合は、放課後、保健室に来て、伝えてく



☆ 心のメンテナンス大丈夫

新学年が始まって、1か月と少し、環境が変わって、緊張したり、疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。

☆ 次の項目をチェックしてみましょう!

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 食欲がない
- 夜、寝つきが悪い
- 勉強に集中できない
- 友達や家族と話したくない

1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!?
しっかり睡眠をとる、好きな音楽を聴く、適度な運動をするなど自分に合った方法でストレス解消しましょう。

