

保健便り



令和8年5月26日 飯山満中・保健室

学校管理下で怪我をしたら、医療費の給付が受けられます(加入者のみ)。詳しくは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」で検索 又は 本校保健室へ



そろそろ「梅雨」が始まります!



気温がぐっと上がり夏のように暑い日もあれば、雨で急に冷え込む日もある。気温の寒暖差が激しい季節がやってきました。1日の中でも気温差がかなりある日があり、体調を管理するためにも工夫が必要ですね。



晴れの日

注意のキーワード

- ・汗のしまつ
- ・熱中症対策
- ・水分補給



こまめに水分補給をしよう!

気温が上がった日は熱中症になりやすいため、とくに注意してこまめに水分補給をしましょう。

また、汗をたくさんかいた日は、水だけでなく塩分なども補給するようにするといいですね。



汗は、早めにタオルで拭き取ろう!

汗を放置しておくと、においのもとになることがあります。汗をかいたら、早めにタオルで拭き取しましょう。



暑い日も肌着を着よう!

暑い日は、つい肌着(インナー)を着ると暑くなる…と肌着を着ないでいる人がいます。じつは、肌着は汗を吸い取り体温を調整するため、肌着を着た方が涼しくすごせるんです。

通気性のよい、速乾性に優れた素材の肌着を着るようにしましょう。



雨の日

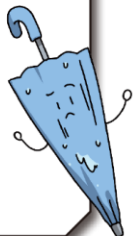
注意のキーワード

- ・傘のマナー
- ・気温の寒暖差
- ・すべりやすい



傘のバンドをとめよう!

雨の日にはバスや電車に乗るときは、他の人にぬれた傘が当たらないように傘のバンドをとめましょう。また、歩きながらふり回すのはもちろんですが、階段などで傘を水平(横)にして持つのも危険です。持ち手をもって、他の人に当たらないようにしましょう。



羽織れる1枚を持ち歩こう!

梅雨の時期は雨で気温が上がりにくかったり、急に気温が下がったり、逆に蒸し暑くなったりすることがあります。カーディガンなど、薄手の羽織れる1枚を持ち歩くようにしましょう。



地面がすべりやすい!

雨の日には、マンホールの上や白線などの上がすべりやすくなります。室内でも廊下や階段などがしめつてすべりやすくなります。走らないように気をつけましょう!

また通学では、気を付けていても靴下がぬれてしまうことがあります。学校で不快な思いをするのを防ぐためにも、替えの靴下を1組持っておくといいですよ!



しょねつじゅんか 暑熱順化で熱中症を予防しよう!



最高気温が25度を超える日を「夏日」、30度を超える日を「真夏日」、そして、35度を超える日を「猛暑日」といいます。今年(2026年)の5月の気温は、日本各地で平年を上回り、夏日や猛暑日を観測するなど、記録的な暑さとなりました。

私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。冬も汗をかきますが、夏ほどたくさんはかきませんよね。4月から5月にかけてのように、急に暑くなると、まだ体の汗腺が休んでいる状態のため、体温調節のための汗がしっかりとかけず、熱中症になりやすいといわれています。今から少しずつ暑さに慣れて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。



★「暑熱順化」とは、汗をかく練習をして、汗をかきやすい暑さに抵抗できる体になることです。

暑熱順化の方法

おすすめ
お風呂に
ゆっくり入る

サイクリングで
汗をかく

ウォーキング
散歩

元気の前借り? エナジードリンク

エナジードリンクは「疲れを感じさせなくする」だけで、「疲れをとる」効果はありません! カフェイン摂取量が1本で基準を越えるものもあり、子ども達が日常的に勉強やゲームをしながら過剰に摂取していることが、問題になっています。



浅い眠り...

記憶力低下...

気分の浮き沈み

糖分の摂りすぎ

糖尿病 肥満 疲労感

エナジードリンクの代わりに

**15分の昼寝
☆ パワーナップ**

スッキリ効果は
カフェイン以上

**炭酸水や
濃い系緑茶**

眠気覚ましに
十分な効果あり!

ラムネ・バナナ

おススメは
5, 6粒

脳のエネルギー源
「ブドウ糖」を
速攻チャージ!

中学生の1日のカフェイン摂取量の目安

体重 (kg) × 2.5mg

例: 体重 50kg の場合
2.5mg × 50(kg) = 125mg

様々な飲料に含まれているカフェイン

★ エナジードリンク (250~355ml)	約 114~162.5mg
★ コーヒー (150ml)	約 90mg
★ 緑茶 (150ml)	約 30mg
★ コーラ (350ml)	約 35mg