

# ほけんだより 5月

令和7年5月21日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

## 体育祭の練習が本格的に

5月、暑くなったり、雨が降ったり、五月晴れとはいきませんね。みなさんも、連休明けから疲れがたまり、なかなか抜けない人もいるのではないのでしょうか？ 天気と同じく、気分が晴れないなという人もいそうです。

そんな中ですが、体育祭の練習が始まりましたね。身体を動かすのは、心を整えることにもつながり、良いことです。ただ、しっかり動いた後は、しっかり栄養と休養をとりましょう。この後も、天気はすぐれないようですが、急に気温が上がる日もあり、そんな日は熱中症要注意です。睡眠不足は、熱中症にかかるリスクを大きく上げます。今月も、睡眠は十分にとれるよう、心がけてくださいね。



だんだん、少しずつ気温が上がってくれば、体も徐々に暑さに慣れ、熱中症のリスクも少し下がりますが、最近は、急に暑くなる日が多く、熱中症のリスクが高まっています。ですから、自分の行動で、体を暑さに慣らしていくしかありません。暑さに体を慣らしていくことを「暑熱馴化<sup>しょねつじゆんか</sup>」と言います。暑熱馴化、どうやってやるのかな？



## 規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

東京は、今から  
始めるといいね。  
(早い方がいいよ。)  
汗をかける体に  
することが大事！

## 暑熱馴化のため、日常生活でできること。

- ① シャワーでなく、湯船につかりましょう！
- ② 15分ぐらいのジョギング。
- ③ 30分ぐらいのウォーキング。
- ④ ストレッチや筋トレ。

どれも、適度に汗が出てくるぐらいに、取り組みましょう。



日本気象協会推進 熱中症ゼロへより

自分でできることをしよう！