

ほけんだより 5月

令和8年5月
香川県立高松南高等学校
保健室

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいことが始まり頑張ろうとしている人、思うようにいかない人、みんなそれぞれに思いを持って過ごしてきたと思います。体や心の調子はどうでしょうか？知らず知らずのうちに、体と心に疲れがたまっているかもしれません。特に連休明けは疲れが出やすいので、気をつけましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日も毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。



暑熱順化は今のうち！

「まだ5月だから熱中症は大丈夫！」と油断していませんか？暑さに慣れていないこの時期が、いちばん要注意です。少しずつ暑さに体を慣らすようにしましょう。また、睡眠不足や食事を抜く等は熱中症になりやすくなるため、絶対にやめましょう。



しょねつじゅんか
暑熱順化
とは

熱を外に出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

しっかり
水分補給をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



5月31日は世界禁煙デーです

20歳未満の喫煙は法律でも禁止されています。なぜ禁止されているのか・・・それは成長期からだところに非常に大きな影響があるからです。



〇たばこに含まれる有害物質

ニコチン	脳に強い刺激を与えます。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり、中毒や依存症になります。
タール	ヤニのもとです。発がん性物質です。
一酸化炭素	血液の中で酸素の運搬を阻害します。

〇たばこを吸うと

- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・身長が伸びない
- ・激しい運動をすると息切れがする
- ・記憶力や学習能力が低下する
- ・がん発生率、死亡率が高くなる
- ・中毒、依存症になり、やめられなくなる



たばこは成長しているからだに特に大きな害を与えます。
絶対に手を出してはいけません。



健康診断「尿検査」について どうして尿検査をするの？



尿（おしっこ）には、私たちの体の状態を教えてくれる大切な情報がたくさんあります。たとえば、尿に赤血球やタンパクが混ざっているのは、尿をつくる腎臓の働きがよくないサインです。尿検査は、体の中にかくれている病気を早めに見つけることにつながるのです！

準備も重要！健康診断の 前日・当日

気をつけたいこと

- ①検査の前日は、ビタミンCが入ったジュースや栄養剤などは飲まない。
- ②朝、一番の尿を取る。
- ③少し尿を出してから、中間の尿を取る。



4月から尿検査が始まっています。一度も提出していない人は、今月の尿検査日に提出するようにしてください。

健康診断

の結果をチェック!

健康診断の結果を見えていますか？健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。

健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、活用してください。

