



たんぽぽ

令和 7 年度 5 月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保 健 だ よ り

新学期が始まって、早 1 か月が経ちました。新緑が瑞々しい5月は、本格的な夏の始まりでもあります。今年はずでに 5 月の GW 明けから夏日が続出すると言われ、熱中症が心配されています。皆さんには水分補給などをしっかりと、熱中症予防をしてほしいと思います。

今からできる・・・夏が始まる前に・・・体を暑さに慣らす



熱中症予防のキは しょ ねつ じゅん か 暑熱順化！



熱中症は例年、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、体温が上昇しす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ります。

暑熱順化は、軽い汗を流す運動を、2 週間ほど続けることが大切です。皆さん、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 & 運動不足時はウォーキングから



- ・ **普段から運動している人**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ましょう。ただし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。

② 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 など楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

③ ゆったり湯船につかろう



- ・ 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 分ほどつかると**、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 **体力づくり** にもなります。

4 月から新しい環境になって、その変化についていこうと頑張りすぎてしまい、緊張や不安でなかなか寝付けなと感じている **そんなあなたへ・・・**

解決できなくても OK の気持ちで！

相談する

・ 一人で抱えるとストレスになる場合も。誰かに話を聞いてもらおうと意外と気分は軽くなります。

お風呂のタイミング

・ 眠る 1～2 時間ほど前に入浴すると、体温が下がってきて寝つきが良くなります。

寝る前はスマホ OFF

・ 不安や気晴らしで SNS に頼ることは時には必要なことですが、寝る前のスマホは控えめにします。