

# ほけんだよ！ 5月

令和6年5月14日

野田市立川間中学校 保健室

それ、**心**や**体**からの

## SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン



### 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

### ハンカチでふくまでが手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバー…いろいろなものを触るみなさんの手にはバイ菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切ですね。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかく手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」という方法で、心と体をいやしてくださいね。

今月から保健委員会による衛生検査（ハンカチ・タオル）がスタートしました。学年やクラスによって差はありますが、全体的に忘れが多かったです…。そこで、今月は、ハンカチ忘れ「0（ゼロ）」を目指して、毎日衛生検査をすることになりました。

「手洗い」は感染症予防だけでなく、熱中症予防にもなります。石けんを使ってしっかり手を洗い、清潔なハンカチでふくようにしましょう！

### 暑熱順化は今のうち！

#### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、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」。体の中に熱がた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  
その他、汗をかく行動をする

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。