



ほけんだより NO.3

令和8年5月 神戸市立楠高等学校

新学期がスタートして1か月がたとうとしています。新しい環境のなかで緊張したり、不安になったり、知らず知らずのうちに心と体に疲れがたまっているかもしれません。みなさんは、どのように感じていますか？

これから気温が高くなり、動くと汗ばむような日が増えてきます。体がまだ暑さに慣れていないうえに、新学期の疲れが出てきやすい5月は、熱中症になりやすい時期でもあります。気を付けて過ごしてくださいね。

そろそろ注意が必要です!

熱中症
まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めておきましょう。

紫外線
紫外線が強くなってくる時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。

熱中症予防のカギは暑熱順化!

暑熱順化ってどういうこと？
「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。

<p>暑熱順化できていない時</p> <ul style="list-style-type: none"> 汗をうまくかけない 血管から熱を逃がしにくい <p>熱中症になりやすい</p>	<p>暑熱順化できている時</p> <ul style="list-style-type: none"> 汗をかきやすい 血管から熱を逃がしやすい <p>熱中症になりにくい</p>
---	--

!2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切です。生活の中で自分に合った方法を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 & ① 運動不足時はウォーキングから

② 家で楽しめる筋トレを

③ ゆったり湯船につかりよう

がつ おこな けんこうしんだん
5月に行う健康診断

にょうけんさ ぜんがくねん がつ にち か がつ にち すい
尿検査 (全学年) 5月12日 (火)・5月13日 (水)

にょう じんぞう びょうき とうにょうびょう
 尿をつくっている「腎臓」の病気や糖尿病などがいないかを

しら 調べます。



がんかけんしん ぜんがくねん がつ にち もく
眼科検診 (全学年) 5月28日 (木)

め びょうき しら 調べます
 目に病気がないかを調べます



げんき まえが
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「疲れを取る」効果はありません！
 カフェイン摂取量が1本で基準を超えるものもあり、成長期には悪影響が心配されます。

あさ ねむ
浅い眠り...



きぶん う しず
気分の浮き沈み



とうぶん と
糖分の摂りすぎ



エナジードリンクの代わりに

ふん ひるね
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

たんさんすい
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



脳のエネルギー源
 「ブドウ糖」を
 速攻チャージ！