

# 保健だよ！5月

鹿嶋市立大野中学校  
保健室  
令和8年5月1日

みなさん、新しい学年での生活には慣れましたか？新学期がスタートして約1か月、緊張はほぐれてきたとは思いますが、そろそろ疲れが出てくるころです。

5月は気温の変化が大きい時期です。体がついていかず、体調をくずしてしまうこともあります。自分の健康を維持するためのベースを固めましょう。

## 気をつけて！ こんな日は熱中症になりやすい！



気温が25℃を超える日を「夏日」、30℃を超える日を「真夏日」と言います。

2025年5月の東京の最高気温カレンダーを見てください。4月の平均気温は15.6℃でした。5月に入ると、急に気温が高くなるのがわかります。

2025年5月の  
東京の  
最高気温カレンダー

| 日  | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    |
|----|------|------|------|------|------|------|
|    |      |      |      | 23.8 | 18.7 | 24.6 |
| 4  | 25.9 | 23.9 | 18.1 | 23.0 | 22.7 | 23.2 |
| 11 | 26.7 | 20.3 | 25.6 | 26.3 | 26.8 | 25.4 |
| 18 | 27.1 | 22.8 | 31.1 | 29.7 | 27.9 | 23.6 |
| 25 | 20.8 | 22.7 | 20.3 | 25.1 | 24.1 | 16.5 |
|    |      |      |      |      |      | 17.1 |

去年は夏日が10日  
真夏日も1日あったよ



## 暑熱順化で熱中症を予防しよう！



私たちの体は、汗をかくことで体温を調節しています。冬も汗をかきますが、夏ほどたくさんはかきませんよね。4月から5月にかけてのように、急に暑くなると、まだ体の汗腺が休んでいる状態のため、体温調節のための汗がしっかりかけず、熱中症になる危険性があります。

「暑熱順化」とは、汗をかく練習をして、汗をかきやすい、暑さに抵抗できる体になることです。

暑熱順化の方法

おすすめ

お風呂に  
ゆっくり入る

サイクリングで  
汗をかく

ウォーキング  
散歩

## 心の不調は誰にでも起こります

新学期が始まり、1か月がたちました。学校にも慣れてきたころですが、これまでの緊張感から「心」や「体」に疲れがたまる時期でもあります。

心と体はつながっているので、心が疲れると体にも、体が疲れると心にも影響が出てきます。次のような症状が出ていたら、心が疲れて、体に症状が出ている状況かもしれません。



## 疲れた心の癒やし方



悩みがあったり、モヤモヤした思いを一人で抱え込んでいると、心が疲れてきます。すると、心とつながっている体にも症状が出てきます。こんなとき、疲れた心をいやす方法にはどんなものがあるのでしょうか。いくつかご紹介するので、ぜひ実践してみてください。



### 人と話す

人と話すとき、気持ちがスッキリ軽くなります。



### 体を動かす

(好きなことをする)

好きなこと(趣味)をしたり、体を動かすと、ストレス発散になり、気持ちがスッキリします。

### しっかり睡眠をとる

睡眠は、体の疲れだけでなく、心の疲れもとってくれます。睡眠時間を確保しましょう。



### 相談する

信頼できる人に相談しましょう。保健室でも話を聞きますよ。

