



えがお

小田原市立芦子小学校

保健室 2025. 5. 16 NO. 2

新緑がきれいで吹く風もさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークで心も体もリフレッシュできた方も多いのではないのでしょうか。来週には 5 年生の宿泊学習、6 年生の修学旅行が控えています。朝晩そして日により寒暖差が激しいので風邪をひかないように注意しましょう。生活リズムを整え食事や睡眠をしっかりと取り、体調を整えておきましょう！！



酔い止め薬、持ったかな？

●5/8 に眼科・5/16 に耳鼻咽喉科健診がありました。

眼科学校医からは検診後に、「目のかゆみ等あれば早めに眼科に受診してください。こすったりすると目の表面の角膜が傷ついたり、まれに目の奥の網膜がはがれる病気（網膜剥離）になったりすることもあります。」

耳鼻咽喉科学校医からは、「綿棒による耳掃除は奥に詰めやすいので推奨しません。行う場合は耳かきでかき出してください。詰まっているのが見える場合は耳鼻咽喉科で取り除いてもらってください。」とのコメントをいただきました。ご参考にしてください。

●健康診断の結果をお知らせします。

遅くなりましたが、順次「結果のお知らせ」を家庭にお渡しします。病気や異常が見つかった人は、早めに受診しましょう。6 月に予定される歯科検診は予備日がありませんので、欠席せずに受けられるとよいですね。



●5 月病に「復元力」「予測力」「妥協力」が大事

以前、朝のテレビ番組で、明治大学の斎藤孝先生の 3 分授業の内容に、5 月病には「復元力」「予測力」「妥協力」「鈍感力」が大事という話がありました。なるほど！と思ったのでご紹介します。まず大人がこれらの力を高めていきましょう！



復元力 (レジリエンス)

落ち込んだ気持ちを復元する力

- 普段から自己を肯定・ストレス耐性を高める
- 落ち込んだ気持ちを復元する

自分なりに頑張っている！

鈍感力

GWの間に失敗や嫌な思い出がフラッシュバック→出勤・登校できかない
非日常的な出来事をたくさん入れる→「時間の早回し」で忘れる

忙しいと嫌なことも忘れちゃうよ！
気にしない！

予測力

ダメージをあらかじめ予測する力

- 格闘技で相手の攻撃を予測
- 指導・怒られることを予測

↓
ダメージが少ない

妥協力

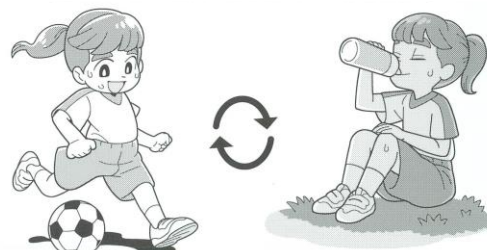
完璧を意識しすぎず妥協する力

五月病まじめ・完璧主義な人がなりやすい
腹八分目・8 割くらいで良いという意識

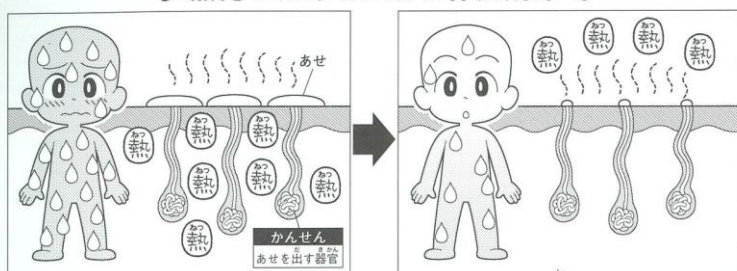


● “汗をかく力”をつけて熱中症を防ごう！

暑さや運動などによって、体に熱がこもって体温が上がった状態や、汗をかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症をおこすことがあります。熱中症はめまいや吐き気、けいれんなどの症状の他、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあります。熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことを繰り返して、“汗をかく力”をつけましょう。



≡ 蒸発したあせによる体温調節 ≡



体温が上がると、かんせんから汗が出てきて、皮膚の表面に広がります。汗が蒸発するときには体の表面から熱を奪うため、体温が上がりが続けるのを防ぎます。

快適すぎる室内で弱まる “汗をかく力”

エアコンが付いている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、汗をかく機会が少なくなります。汗をかく機会が少ないと、汗を出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険が高まります。



暑熱順化

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。生活の中で自分にあった方法を無理なく取り入れてみましょう！

- ①日ごろ運動をしている人は、運動時は強度を少しずつ上げる。
- ②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。
- ③ゆったり湯船につかる。38～40°のぬるめのお湯に15～20分ほどつかると、じんわり汗が出てくる。汗を流す練習にもなる。

学校でも★1日5分だけ外遊び ★週1回はクラス遊び 等、できるだけ全員外に出て暑さに体を慣らすようにします。

暦上で2025年の梅雨入りは6月11日(水)ですが、近年の傾向を見ると一足早く訪れることが多いようです。雨上がりで急に気温が上がる時は、熱中症の発生リスクが高くなります。例年5月に熱中症のような症状で体調不良を訴える児童もいます。

熱中症予防にはこまめな水分補給が必要になりますので、ご家庭で水筒の用意をお願いします。また、手をふくハンカチとは別に汗ふき用のタオルもあるとよいでしょう。

