



保健だより

2025 年度 No.2 徳島県立城南高等学校

5 月は暦の上では夏の始まりです。急に気温が上がったり、また 1 日の内でも朝晩と日中の気温差が大きかったりと体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ご飯。毎日を元気に過ごせるように体調管理をしっかりと行いましょう！

健康診断日程(5 月)

健康診断 まだまだ続きます

1(木)	内科健診(303・304・305)	22(木)	内科検診(104・105・106)
2(金)	尿検査(2 回目)	27(火)	歯科検診(3 年生)
8(木)	内科健診(101・102・103・107)	28(水)	耳鼻科健診

★健康診断の結果が返ってきたら…

学校での健診は、検査や治療を必要とする異常等がないかをみるスクリーニングです。健康診断結果が返ってきたら、内容をよく読み、二次検査が必要な場合は医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

熱中症を
防ごう

5 月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるもの」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

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。



引用：日本学校保健研修社「健」

これで健康力 UP！生活習慣改善ポイント！

◎ 一生「たばこを吸わない」という選択をしよう！

①喫煙は百害あって一利なし

喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんの他、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。

②喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害

喫煙者が吐き出した「呼出煙」とたばこから立ち上る「副流煙」にも、多くの有害物質が含まれています。煙に含まれる有害成分は、喫煙者が直接吸い込む主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、受動喫煙（二次喫煙）による健康への影響は深刻です。

たばこの三大有害物質

- ニコチン**・・・依存症にさせる作用があります。血管を収縮させ、血液の流れを悪くする作用もあり、動脈硬化を促進させます。
- タール**・・・たばこのヤニの成分。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。
- 一酸化炭素**・・・酸素を運ぶ機能を阻害し、酸素不足を引き起こします。動脈硬化を促進させます。

(参考：日本医師会禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」)



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

引用：日本学校保健研修社「健」