



# 保健だより

2026年度 No.2 徳島県立城南高等学校

校内ではツツジの花が咲き新緑が気持ちよい季節となりました。少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。それと同時に、心や体の疲れが出る頃かもしれません。自然には私たちの心や体の調子を整える力があることがわかっています。時には花を見ながらゆっくり休憩してみてもいいでしょうか。

## 健康診断日程(5月)



19(火)	歯科健診(3年生)	27(水)	内科健診(301・302・303)
20(水)	眼科健診	28(木)	内科健診(106・107)
21(木)	内科健診(104・105)	28(木)	尿検査(2回目)
22(金)	歯科健診(2年生)	29(金)	歯科健診(1年生)
27(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。



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！

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ります。

## 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。



## 生活リズム作れていますか?

### 睡眠



寝つきや目覚めが悪いことはありませんか?

### 食事



毎日3食、食べていますか?  
特に朝ごはんはとっても大切!

### 運動



適度に体を動かしていますか?  
5~17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を  
1日60分以上が目安 (WHOの推奨)。

### 心



悩み事や心配事はありませんか?  
自分なりのストレス発散ができていますか?

ピースがどれかひとつでも足りない、**体や心の不調**につながります。

あなたの日々の頑張りを支えるのは生活リズムです。無理をし過ぎないようにしましょう。

身体計測の結果で、身長・体重が気になっている人も多いのではないのでしょうか

## 「ダイエット」の本来の意味って?



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から  
自分の体格を  
チェック

肥満度の指標 =  $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

