

## 夏の健康管理や安全のお願い

5月の気温は上がったり下がったりの繰り返しです。

もうじき梅雨に入り蒸し暑い日が続きそうです。

そんなときは適度に水分・塩分を取りながら熱中症対策をしましょう！

また外出時は通気性の良い服装や帽子の着用を心がけましょう。

(※水泳の授業の際は水の中でも外にいるときと同じくらい汗をかきます。

足などがつる原因にもなるためこまめな水分補給が大切です！)

水分補給はお茶や水ではなくアクエリアスなどがオススメです

濃い味が苦手な人はポカリスエットなど薄い味のものがおすすめ！



1年2組 t

## 暑熱順化はいまのうち！！



暑熱順化とは・・・

熱を外に出し体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態のこと。

## ポイントは汗！

適切に汗をかく力につけることが鍵！

そのために・・・

- ・湯船にしつかりつかる
- ・汗をかく運動をする
- ことが大事になります。

1年1組 m

## リラックスをこころがけて



新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れるようになります。

## ○身体的症状○

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

## ○精神的症状○

やる気が出ない、イライラ、不安、焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる・・・自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体を癒やしてください。



1年2組 n

## 快適に過ごすために



肌寒い日・・・長袖

(+カーディガン)



暑い日・・・半袖

(+ベスト)



5月は、さわやかに過ごせる日もあれば、急に暑さを感じる日もあります。そんなときは、その日の気温や湿度に応じて、長袖または半袖に、カーディガンやベストなどのおりものをプラスして、快適に過ごせるように温度調節をしましょう。

1年1組 t



## 今後の健康診断スケジュール



- ・6月5日・6日：尿検査二次
- ・6月9日：内科検診  
(2年生)
- ・6月10日：内科検診・歯科検診  
(2年生)
- ・6月12日：内科検診・歯科検診・  
(1年生) 耳鼻科検診
- ・6月13日：内科検診・歯科検診  
(3年生)