

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No. 2 保健室

2023・5・12

草木の緑色がだんだん濃くなってきました。

今年は桜の開花も早く、入学式には葉桜になっていましたね。国も熱中症アラートの運用を4月の終わりから始めています。

年々、季節が前倒しになっているのを感じます。

過ごしやすい時期が段々、短くなってきていますが、吹く風の心地よさや咲く花の香りなど、この季節にしか感じるこのできないことに気が付くゆとりを持てるといいですね。

さて、新学期を迎えて、整いつつあった生活リズムが、ゴールデンウィーク中に崩れてしまっていないですか？

これから迎える「夏本番」に向けて、暑さに負けないために崩れてしまったリズムを早く戻しましょう。

まずは、朝、少し早く起きることから始めてみてね！



疲れていませんか？

新学期がスタートしておよそ1ヶ月。

新しい環境にも少し慣れて、落ち着いてきた頃ではないでしょうか。

その一方、緊張がとけたことで、疲れが出る頃でもあります。

睡眠を多めにとる、趣味の時間を楽しむなど自分に

あった方法で

リフレッシュ

しましょう。

からだ

こころ



急な暑さにご用心

「五月晴れ」という言葉があります。「5月のよく晴れた天気」という意味でよく使われますが、とても清々しい感じをイメージしませんか？！

しかし、この時期のよく晴れた日は、日差しが強く汗ばむこともしばしば。寒い冬を過ごしてきた、みなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんな時は、熱中症に注意が必要です。軽い運動をするなど、暑さからからだを慣らし「夏仕様のからだ」にしていきましょう。

そして、水分補給をすることを忘れないで！！

のどの渴きを感じる前にこまめに水分を取ることで、熱中症を予防することができます。

健康診断の結果 活用のコツは…

健康診断の結果が返ってきました。
あなたはどっち？！

A:「受診しないと」と、おうちの人に結果を渡す。

B:「まあいっか、大丈夫。」と鞆に入れたまま。

◎結果は今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報。

治す必要があるときは早く受診してくださいね。

知る

振り返る



去年と比べて
どうかな？
おうちの人と
確認してね。



スマホの見過ぎ？
イヤホンで聞き過ぎ？
普段の生活を見直して
みましょう。

結果を受け取ったら、まず、クラスと名前をチェックしてください！

5月と言えば・・・！？



みなさん、5月と言えば、何を連想しますか？

「柏餅」「こどもの日」「こいのぼり」・・・などを思い浮かべる人が多いかな。

他にはと言うと・・・1日の寒暖差が大きかったり、紫外線が強くなる季節でもあります。熱中症の予防と合わせて、衣服の調整や紫外線対策も大切です。



日焼け止めや日傘・帽子を、
利用したり、日焼けしにくい服を
着るなどの対策をしよう。

脱ぎ着しやすい服で、体感温度を
調節できるように工夫しよう。



汗をかいたら清潔なタオルや
ハンカチで拭こう。

水分補給のタイミング



朝起きた時に



食事中や休憩中に
冷房の効いた室内でもこまめに



スポーツ時に



お風呂の前後に



夜寝る前に

『熱中症予防声かけ
プロジェクトより』



ぼちぼちいこか

マイク・セイラー 著 / ロバート・グロスマン 絵
いまえ よしとも 訳

