



5月は暦の上では夏の始まりです。先週から急激に暑さを感じるようになり、日中の過ごしづらさを感じている人も多いのではないのでしょうか。一方で、朝晩はまだ肌寒い日もあります。急激な気温の変化は、体調を崩しやすくなります。慌ただしい新学期の疲れも溜まっている頃でしょう。早寝・早起きでしっかり睡眠時間を確保し、1日3食の食事できちんと栄養を補給しましょう。さらに、暑さに慣れるためには、実は適度な運動も大切です。

本格的な夏が来る前に、「暑熱順化」をして、身体を暑さに慣れさせていきましょう。

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。



健康診断 続きます

まだまだ

5月の健康診断日程

- 9日(木) 尿検査一次(未提出者)
歯科健康診断(2年生)
- 10日(金) 尿検査一次(未提出者)
- 15日(水) 歯科健康診断(3年生)
- 16日(木) 歯科健康診断(1年生)
- 21日(火) 尿検査二次1日目(該当者)
- 30日(木) 尿検査二次2日目(該当者)



健康診断の結果をお知らせしていきます

病気や異常の疑いがある方へ、健康診断結果のお知らせを随時お渡ししていきます。

ご家庭で確認をしていただき、病院受診が必要な人は早めに受診しましょう。



ご し ょ う か い

本校のスクールカウンセラーは

公認心理師・上級カウンセラー

まるうち やよい
丸内 弥生 先生 です

毎月カウンセリングの案内を保護者・生徒の皆様へ配付します。申込みを希望される方は、用紙に必要事項を御記入のうえ、担任または保健室に提出してください。

【5・6 月のスクールカウンセラー来校日】

5 月22日(水) , 6月12日(水)

※相談時間は申し込む際にご相談ください。



献 血 っ て な ん だ ろ う ？

献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する“身近なボランティア”です。200ml献血は男女ともに16歳からできます。

血液を必要としている患者さんは大勢います。例えば、がん・白血病・感染症・手術・出産など。

しかし血液は、

- ①人工的に造ることができない
- ②長期保存ができない
- ③一人あたりの献血の回数・量には制限があることなどから、たくさんの人の協力が不可欠です。

少しでも献血に興味を持ったら、ぜひ保健室へ話しに来てみてください。詳しい資料も準備してあります。

5月30日は ごみゼロの日



3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R（スリーアール）です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

- 例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

- 例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

- 例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。