



保健だより5月

今月の目標：病気の早期発見と早期治療に努めよう

新型コロナウイルス感染症対策

山高保健室 NO. 2 R5. 5

5月になり暖かい日が増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。
特に心配な「熱中症」についてお知らせします。急に暑くなり、体が暑さに慣れていない時が一番要注意です。「無理をしない」「水分をこまめにとる」ことが大切です。

熱中症予防のポイント

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でしょ？」。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。

が増えています

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理を
しないことも大切です。

- 喉がかわく前に水分を補給（できればスポーツドリンク等）
- 体調がいつもと違うと感じた時は早めに休養をする

◇イライラしているとき、生活を見直してみましよう◇

イライラ
睡眠不足
足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠
って心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだらう？」
と不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。

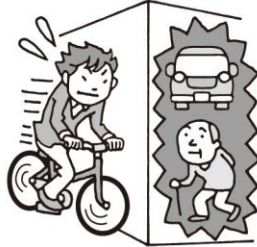
だいじょうぶ
大丈夫だろう

その油断に

あか しん ごう
赤信号!



ひと
人があまり通らない道だし、
ブレーキをかけなくても
だいじょうぶ
大丈夫だよ。



ひと じてんしゃ くるま と だ
「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」
かんが ぜん ぶん じかん よ ゆう も
と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



あした とくべつ ぎょうじ
明日は特別な行事もないし、
もうちよつと
あそ ぶ
遊んでから寝よう。



せいかつ みだ たいちようふりよう
生活リズムの乱れが体調不良につながることも。
まいにち はや ね はやお こころ
毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。
「バカみたい」つま
わら つか
笑っちゃった。



とも たいせつ きず ことば
友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉
つか
は使わないように。

◆登下校、注意してください◆

特に1年次生は、慣れない道を
自転車で通ることになります。

「安全」をお願いします。

一番大切なことは

「あわてない」「余裕をもつ」
ことだと思います。

急いでいたり、話しながら自転車に
乗ることはケガの原因になります。

気をつけて、登下校してください。

◆早寝・早起きを心掛けて◆

新学期は何かと疲れることが多く
4月を長く感じたことと思います。

疲れをとる一番の方法は

「睡眠」をとることです。

スマホ・ゲームをするとき

「明日」のことを考えて

ちょっと控えるといいですね。

◆言葉に気をつけて◆

冗談で言ったつもり言葉で
相手が傷つくことがあります。

相手の事を考えて会話してほしいと
思います。

同じ内容でも「言葉」の使い方
変わることがあります。

丁寧な言葉使いをお願いします。

まだまだ続きます
健康診断



5月は「内科耳鼻科検診」「身体測定」「歯科検診」があります。

自分の体について考える良い機会になります。

健康診断結果、病院受診の必要のある生徒には、保健室から連
絡をします。早めの受診をお願いします。