



新学期が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな...」と感じる人も多いのではないのでしょうか。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュをし、5月も元気に過ごしましょう！

## スクールカウンセラー（臨床心理士）さんの紹介

学校生活を送る中で、「誰かに話したい」「困っていることがあるけど、どうしたらいいか分からない」と感じたことはありませんか？勉強のことや、友達のこと、その他どのようなことでも大丈夫です。話をすることで、自分の中で悩みが整理できるかもしれません。遠慮せず、気軽に相談してくださいね。

【スクールカウンセラー】	芝原 かつら 先生
【場所】	1階 カウンセリング室
【実施日】	水曜日・金曜日
【時間】	12:40 ~ 17:40（通常授業・講習日）
【予約方法】	先生方が予約して下さいます。 担任の先生か、保健室の岩下まで相談してください。

まだまだ続きます

## 5月の保健行事



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間
5	1	木	尿検査(1次)	全校生徒	登校時に回収
	2	金			
	22	木	眼科検診	高校1年生	13:20 ~
	23	金	眼科検診	中学1年生 中高2,3年生の希望者・抽出者	13:20 ~

健康診断の結果、医療機関や受診が必要な場合はお知らせします。早く治療することによって、その後が変わってくる場合もあるので、お知らせを受けとったら、早めに受診してください。

※ 学校の健康診断は病気の「可能性」を見るためのもので、医療機関では「異常なし」とされる場合もあります。

# 夏が始まる前に 体を暑さに慣らしておこう！

最近、動くとき少し汗ばむような日も出てきましたね。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れが出てくるタイミングなので、5月は熱中症になりやすい時期なのです。夏が本格的に始まる前に、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



しょねつじゅんか

## 熱中症予防のカギは暑熱順化

暑熱順化できていないとき



熱中症になりやすい

- \* 汗をうまくかけない
- \* 熱を逃がしにくい

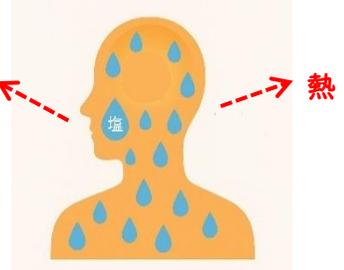


暑熱順化できているとき



熱中症になりにくい

- \* 汗をかきやすい
- \* 熱を逃がしやすい



今の時期は、気温の上昇に対して汗をかいたり、体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまいます。そこで大切なのが、「暑熱順化」です。

なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり、

「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。

★夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

## 暑熱順化 3つのコツ

【1】 ウォーキング・ジョギングをする。

- ➔ 帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用するなど、意識して少し汗をかくような動きをしましょう。

【2】 筋トレ・ストレッチをする。

- ➔ 室内でも、筋トレやストレッチで軽く汗をかくことができます。

【3】 ゆっくり湯船につかる。

- ➔ 38℃～40℃のお湯に15分ほどつかると、じんわり汗が出てきます。

暑熱順化では、こまめな水分補給も忘れずに！



GWの  
過ごし方

ゴールデンウィークに1番気をつけてほしいのは「生活リズムの乱れ」です。ついつい遅寝遅起きをしてしまうと、休み明け、リズムを取り戻すのに苦労します…。起床時間を決めたり、なるべく早く寝たりなど、気をつけながら過ごしてくださいね。