



新緑の季節になりました。みなさんは学校生活にもだいぶ慣れてきたように思いますが、疲れているのかな？と見受けられることもあります。無理をしないようにしてください。この後、ゴールデンウィークに入りますので、みなさんそれぞれの過ごし方で有意義な時間にして下さいね。

さて、今月も様々な健康診断があります。日程表をよく確認してもらえなく受けられるようにして下さい。

～・～・～ 5月の健康診断 ～・～・～

実施日	項目	対象	検査場所
5月8日(水)	尿検査2回目	1回目もれ者、再検査者	会議室
5月9日(木)	内科検診②	3年A, D, E, F組	会議室
5月20日(月)	内科検診③	1年B, D, E, F組	会議室
5月21日(火)	心電図・X線	1学年	会議室
5月23日(木)	尿検査3回目	2回目もれ者、再検査者	教室で回収
5月27日(月)	内科検診④	1年C組、2年A, D, E組	会議室

運動部の大会などで、検診が受けられない場合は、事前に担任の先生が保健室の先生に申し出て下さい。他の回に受けられるよう調整いたします。



熱中症には早めの対策を！



熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる体の異常のことをいいます。夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない時期にも起こります。早めの対策で熱中症を予防しましょう。

こんな日は熱中症に注意



熱中症のメカニズムは・・・

暑さで体温が上昇すると体にこもった熱を外に逃がして体温を下げるために、皮ふの血管が広がります。すると全身を流れる血液量が減り血圧が下がり、脳への血流も減少します。このように血流や血圧の変化が生じることで、顔面蒼白、めまいや立ちくらみ、頭痛、だるさなど熱中症の初期症状が起こってきます。

5月は・・・

爽やかな日や蒸し暑い日など気温の変化が大きいので、体温や発汗など体の調節が追いつかず熱中症が起きやすくなります。

対策は・・・

- 汗をかく練習をする——お風呂は湯舟に汗が出るまで浸かる。軽い運動を汗ばむまで行うなど汗をかく練習をしましょう。意識して体を動かし汗をかいてください。
- 水分・塩分を補給する——気温が上がると気づかぬうちに体の水分が減っています。水分をたっぷり補給するとともに、適度な塩分も摂りましょう。
- 健康管理に気を付ける——寝不足を避け、朝食をきちんと摂りましょう。規則正しい生活を心掛けてください。

リラックスを心がけて～

5月は、環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス等の影響が表れやすくなる頃です。

- 身体的な症状・・・頭痛、腹痛、食欲不振、めまい等
- 精神的な症状・・・やる気が出ない、行儀、不安・焦り等

このような症状を感じたら「**リラックス**」を心がけてください。焦らずに、まずはゆっくり**休養**をとってください。大なり小なり、みんな同じような思いでいるはずですよ。「自分だけ！」と思わないでね。