

# ほけんだより

令和5年5月

大山崎中学校

保健室 No.2

新年度が始まっておよそ2か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係には、焦らず徐々に慣れていけると良いですね。

中間テストも終わり、ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのも、この時期かもしれません。修学旅行や校外学習といった行事も控えています。規則正しい生活を心がけ、疲れを感じた時はリラックスして、ゆっくり心と体を休めてください。



## 健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から!

毎日を健康に過ごせるように  
自分の生活習慣を見直してみましょう



5・6月の晴れた日は、日差しが強かったり、蒸し暑かったりします。寒い冬を過ごしてきた皆さんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんな時こそ、熱中症に注意!! 「軽い運動で暑さからからだを慣らしておく」「体調に無理をしない」など、熱中症予防を心がけてくださいね。

### 熱中症注意報 発令中!!

熱中症になると、体内の水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。熱中症にならないように次のことに気をつけて!



しっかり睡眠☆



! 規則正しい生活で  
体調管理

水分 補給



! 水分を多めにとる

こまめに 休憩



! 運動するときはこまめに休憩をとる

無理 しない



! 体調の悪いときは無理に運動しない

※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときにはすぐに先生を呼んで病院へ!