



# ほけんだより 5月号

益子町立益子中学校  
5月1日発行

新緑の美しい5月。さわやかな風と気持ちのいい太陽の光を浴びることができ、だんだんと暖かくなってきましたね。夏のような気温になる日も出てきます。汗の処理をしっかりと行い、十分な水分補給で体調管理に努めましょう。

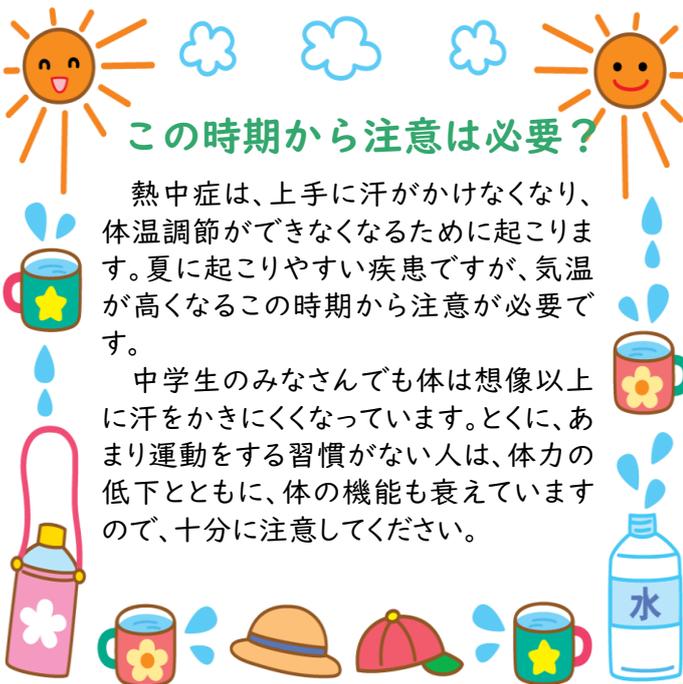
## 熱中症に気をつけよう！

息苦しさを感じたらマスクを外そう！



「5月なのに熱中症?」と思った人もいるかもしれません。しかし、例年、この時期から熱中症は増加します。人間は、冬場に『汗をかき機能』が低下します。十分に回復していない状態のまま、それに気づかず活動してしまうことが大きな原因と考えられます。

## 熱中症にならないために



### この時期から注意は必要?

熱中症は、上手に汗がかけなくなり、体温調節ができなくなるために起こります。夏に起こりやすい疾患ですが、気温が高くなるこの時期から注意が必要です。

中学生のみなさんでも体は想像以上に汗をかきにくくなっています。とくに、あまり運動をする習慣がない人は、体力の低下とともに、体の機能も衰えていますので、十分に注意してください。

- 外に出るときは、帽子をかぶろう。
- 現在の体力に合わせて、運動する時間帯、時間の長さを考えよう。



- 水分を摂り、こまめな休憩をしながら、体調の変化がないか、確認しながら活動しよう。

★水分補給のために、水筒を持参してください。  
(今の時期はミネラルが多い麦茶をお勧めします)

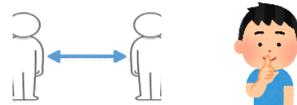
★運動中や運動後に「あれ?おかしいぞ」と感じる体調の変化があったら、必ず近くにいる大人に相談し、一緒に様子を見てもらいましょう。

## 5月の健康診断について

|              |      |     |        |
|--------------|------|-----|--------|
| 5月 2日 (木)    | 歯科健診 | 2年生 | 9:00~  |
| 13日 (月)      | 内科検診 | 2年生 | 13:30~ |
| 14日 (火)      | 歯科健診 | 1年生 | 9:00~  |
| 15日 (水)      | 心臓検診 | 1年生 | 11:10~ |
| 16日 (木)      | 血液検査 | 2年生 | 10:00~ |
| 17日 (金)      | 歯科健診 | 3年生 | 9:00~  |
| ※腎臓検診二次検査    |      |     |        |
| 対象者は後日連絡します。 |      |     |        |
| 20日 (月)      | 内科検診 | 1年生 | 13:30~ |
| 27日 (月)      | 内科検診 | 3年生 | 13:30~ |

## 健康診断 まだまだ 続きます

順番を待つ間は人と人の距離をとる。  
おしゃべりをせず、静かに待つ。



実施場所や方法を確認する。  
(事前の説明をよく聞く)

### 【保護者の皆様へ】

年度初めの各種保健関係書類のご提出、ありがとうございました。今後も、問診票等のご提出をお願いすることがあります。提出期限や記載・押印漏れがないかなどをご確認いただきますよう、お願いいたします。

それ、**心**や**体**からの

# SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

## 体のサイン



## 心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

少しずつ新しい学年やクラスの仲間と過ごすことに慣れてきた頃だと思います。しかし、環境ががらりと変わると「楽しい」と思っている疲れはたまっているものです。自分でも気が付かない疲れがあるかもしれません。

ゴールデンウィークの休みを利用して、連休明けの学校生活に向けて心と体をゆっくり休めましょう。

自分の好きなことをしたり、おいしいものを食べたりして、気分転換してみるといいかもしれませんね。



タバコにはこんな**危険**があります

5月31日は世界禁煙デー



## がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

## 依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっているにもかかわらずやめられません。

## 周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。