



# ほけんだより 5月号

益子町立益子中学校  
5月2日発行

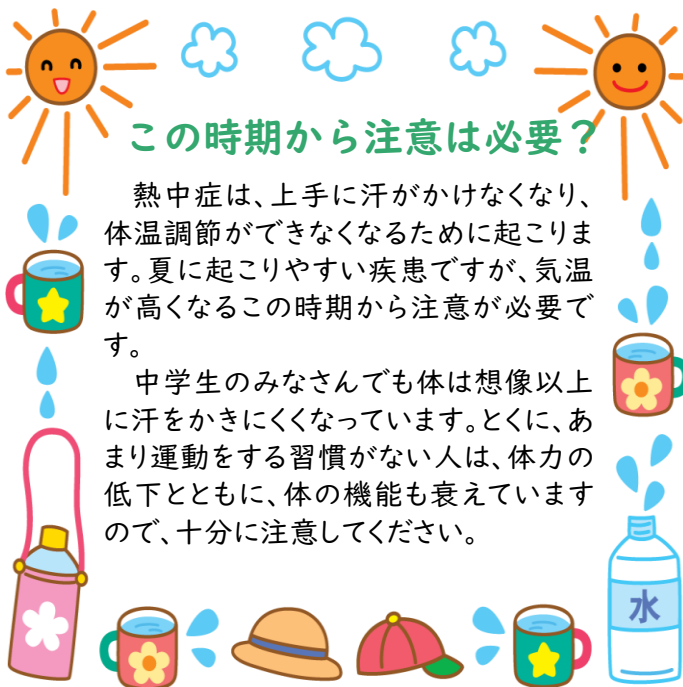
新緑の美しい5月。さわやかな風と気持ちのいい太陽の光を浴びることができ、だんだんと暖かくなってきましたね。夏のような気温になる日も出てきます。汗の処理をしっかりと行い、十分な水分補給で体調管理に努めましょう。

## 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『汗をかく機能』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

- 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。



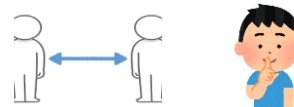
## 5月の健康診断について

5月 8日(木) 歯科検診 3年生 9:00～  
13日(火) 歯科検診 2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(火) 歯科検診 1年生 9:00～  
内科検診 3年生 13:30～

★5月26日(月)は、スクールカウンセラー来校日です。  
面談を希望される方は、お気軽にご連絡ください。

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」と思っているも  
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てもなかなか  
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。