



だんだんと気温が上がり、日差しの強い日が増えてきました。先日、5月とは思えないほど暑期中、1学期最大の行事である運動会が行われました。けがをしてしまった人は数人いましたが、幸い熱中症の症状を訴えた人はいませんでした。これからさらに気温も上がり、湿度も上がっていきます。熱中症のリスクも高くなるので、水分補給をこまめにとり、気をつけていきましょう。また、疲れが溜まってくる時期でもあるので、しっかりと休養をとることも大切です。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

疲れ

を感じたら、**試してみましよう**

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来て下さいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するの当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



<今後の予定>

- 5/31 腎臓病検査(予備日) 8:30までに
- ※ 明日が最終回収日です！該当者は忘れずに！！
- 6/3 眼科健診 午後

ズグツグツすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

治療証明書の提出をお願いします

健康診断の結果とお知らせを随時配付しています。受診された場合は、受診報告書の提出をお願いいたします。今年度から、受診率向上のために、夏休みの面談等でも声かけをさせていただく予定です。ご協力よろしくお願ひいたします。

