

# ほけんたより 5月

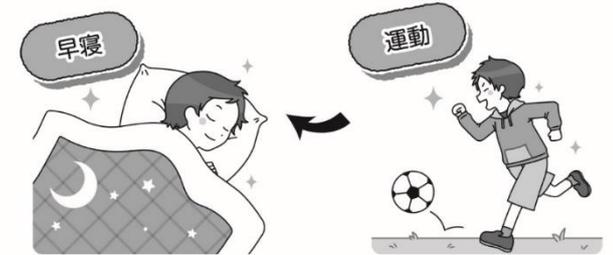
令和4年5月26日  
光が丘第二中学校  
保健室 5月号

だんだんと気温が上がり、日差しの強い日が続くようになりました。ついに今週の土曜日は運動会本番です。これまでの練習の成果を発揮するチャンスです。念入りの準備運動や熱中症対策を行い、最高の思い出となる運動会にしましょう！

## 熱中症に気をつけて



運動会当日は最高気温が30℃を超えることが予想されています。前日が雨予報で、湿度も高いことが予想されます。気温や湿度が高い日は熱中症リスクが高まり、きちんと対策をとらないと熱中症になってしまう危険性があるため、まずは生活リズムを整えること、そして当日はこまめな水分補給を心掛けましょう。



### 熱中症の症状は？

**重症度Ⅰ度**  
手足がしびれる 気分が悪い  
めまい・立ちくらみがある  
こむら返りがある

**重症度Ⅱ度**  
頭痛がする 体がだるい  
吐き気・嘔吐  
意識がもうろうとする

**重症度Ⅲ度**  
意識がない けいれんする  
返答がおかしい 体が熱い  
まっすぐ歩けない・走れない

涼しい場所で水分・塩分を補給し、衣服を緩めて体を冷やしましょう。それでも良くならない場合や、重症度Ⅲ度の症状が見られたら救急搬送を。



△少しでも異変を感じたら、無理をせず、すぐに近くの人に声を掛けましょう！ △

心とからだのリフレッシュをしよう！

## 疲れを感じたら、試してみよう

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よう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★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、失敗するのも当たり前
- ★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



## 健康診断、まだまだ続きます



### 今後の健康診断の日程

- 6月1日(水) AM 歯科健診  
※当日朝の歯みがきも忘れずにしましょう。
- 6月2日(木) PM 眼科健診  
残りの健診も真剣に取り組みましょう！