

青葉、若葉…すがすがしいイメージのことばで表されるように、この季節は1年のうちでもっとも過ごしやすい時期。新緑のパワーをもらって、いろいろなことにがんばれそうな気がしてきます。新しい年度が始まって張り切っている人が多く、「頑張ろう」というキラキラとしたエネルギーが学校中にあふれているのを感じます。

しかし、今はもっとも新学期の疲れが出やすい頃です。「五月病」という言葉がありますが、これは「ゴールデンウィークが過ぎた頃からだのだるさ、疲れやすさ、意欲がわからない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れること」をいいます。でも、最近はコロナの影響なのか五月病になるのが早くなっていて、すでに五月病の症状が現れている人がいるといった報道もあったようです。

五月病の主な原因はストレスです。好きなことをしたり、スポーツをして身体を適度に動かしたりすることがストレスの解消になります。また、規則正しい生活が大切で、中でも睡眠時間をきちんととることが重要です。そして、嫌なことがあった時などは自分の中にため込まないで、誰かに話を聞いてもらうことがとても重要です。

新学期の疲れを連休中に解消しようと思っている人もいると思いますが、寝だめはかえって逆効果だそうです。ゴールデンウィーク中は生活リズムを崩さないようにするのが、五月病を予防するポイントです。



## 5月定期健康診断予定

日(曜日)	行事	対象	準備・その他
9日(月)	心臓健診	1年生・抽出者	1年生は体育着登校です。
10日(火)	腎臓健診	1回目出せなかった人	未提出の人は忘れないように要注意!
12日(木)	歯科健診	全学年	朝は丁寧に歯をみがいてきましょう
18日(水)	内科健診	1年生	1年生は体育着登校です。
20日(金)	腎臓2次健診	再検査の人 1次検査が未提出の人	センターの回収は9時です。出し忘れのないように!一次検査が出せなかった人は、この日が最終提出日です。

# 熱中症に注意しましょう

からだ暑さに慣れていない今の時期は熱中症に注意が必要です。連休明けには体育祭の練習が始まり、いつもより運動する時間も増えます。感染症対策で学校の冷水器の使用ができないため、必ず水分を持参するようにしてください。部活動等で激しい運動をする日は、スポーツドリンク等失われたミネラルを補充できるような飲み物を持参してください。学校に持ってきて良い水分は「お茶・水・スポーツドリンク」です。スポーツドリンクは汗を大量にかいた時には必要な成分が含まれていますが、飲みすぎは塩分や糖分とカロリーの摂りすぎになるため、普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

また、大二中では原則として体育祭の練習が始まった時から残暑が落ち着く9月末頃までの期間はペットボトルを持参しても良いことになっています。暑さの厳しい時にはペットボトルを凍らせて持つとからだを冷やすこともでき、熱中症予防にもなります。

ペットボトルを禁止している学校が多い中、大二中で許可されているのは、今まで先輩たちがペットボトルのゴミを一度も校内に放置していないからです。ペットボトルの空は必ず自宅に持ち帰り処分するようにしてください。また飲み残したものを翌日に飲むと菌が繁殖して食中毒になります。水筒も含めて衛生管理に十分気をつけてください。

飲んで良いのは自分が持参した飲み物だけです。友達にあげたりもらったりすることは絶対にやめましょう。

**ペットボトルいしまで飲める？**

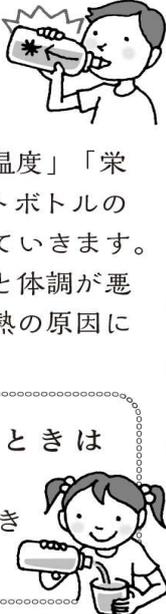
水分の補給に便利なペットボトル。あなたはどやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。

雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる



## 熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給** .....  
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる** ...  
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ** .....  
「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

**こんな日は熱中症に注意!**

気温が高い日  湿度が高い日  急に暑くなった日 