



新学期が始まって、約1ヶ月が過ぎました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、美味しいものを食べる・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスする時間を作りましょう。

色々なことを「がんばる時」と同じように、「ひと休みする時」も大切に！！

★暑さ対策を始めよう★

まだ5月だというのに、ゴールデンウィーク中にすでに気温が30℃に・・・今週は少し気温が低めのようなのですが、この先も夏が来る前に、気温が高くなる日がありそうです。こまめな水分補給を心がけましょう。

これから体育大会の練習も始まります。水筒やタオルを持参しましょう。



暑熱順化

暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

健康診断5月の予定

健康診断 まだまだ 続きます

5月 9日 (木)	内科・結核・運動器検診②	2年、1-4～1-7
5月14日 (火)	小児生活習慣病検診、貧血検査	2年希望者、1、3年女子希望者
5月15日 (水)	歯科検診③	2-1～2-3
5月17日 (金)	心臓検診	1年
5月28日 (火)	尿検査①	全校生徒
5月29日 (水)	尿検査②	28日に忘れた人
	歯科検診	2-4～2-7



検診ごとに持ってくるものや、準備しておくことがあります。担任の先生からの連絡事項をよく聞いて、忘れることのないようにしてください。