



新学期がスタートして早いもので1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？そろそろ、疲れを感じている人もいるかもしれませんね。

また、5月になり、少し動くと汗ばむような日もでてきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、実は熱中症になりやすい時期でもあります。元気に過ごす基本は、生活リズムを整えること。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。



日	検診項目	対象学年	備考
18日(月)	内科検診	2年生	13:30 開始予定
20日(水)	歯科検診	2・3年生	8:30 開始予定
21日(木)	歯科検診	1年生	13:30 開始予定 ※2・3年生の未受診者も実施します。 ※下校時刻が遅くなります。
28日(水)	内科検診	1年生	13:30 開始予定 ※2年生の未受診者も実施します。 ※下校時刻が遅くなります。

### 【保護者の方へ】

各保健関係調査票等へのご協力、ありがとうございました。

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合には、後日結果を配付いたしますので、早めに受診していただき、お子様の健康管理にお役立てください。また、医療機関を受診された際には、受診報告書を医療機関・ご家庭で記入し、学校まで提出をお願いいたします。

なお、定期健康診断は病気の『可能性』のスクリーニングのため、医療機関で検査すると『異状なし』とされる場合もあります。

## 生徒保健委員会より熱中症予防キャンペーンはじめます 熱中症予防のカギは暑熱順化にあり！

生徒保健委員会では前期に熱中症予防キャンペーンを実施します。6月からは給食時、委員会の生徒より熱中症クイズも放送されるので楽しみにしてください。

それに伴い、ほけんだよりでも熱中症予防情報も発信していきます。

熱中症は梅雨明けから急増することが多くあります。急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追い付かず、体温が上がりすぎてしまうためです。

そこで大切なのが『暑熱順化』です。難しい言葉に聞こえますが、読んで字のごとく『暑さ(熱)に体を順化させる(慣れさせる)』ということです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応できるため、熱中症の予防につながります。

### 【暑熱順化のコツ】



運動するときは強度を少しずつあげていこう！  
運動しない人も、普段の動きを大きくするよう意識して動いてみよう！



シャワーだけで済ませず、ゆったりと湯船につかろう！  
じんわりと汗をかくくらいがベスト！



## みんなが気持ちよく生活できるように ～トイレの使い方～

美鈴先生は校内を見回ることが多くあります。多くのみなさんは大切に使ってくれていますが、たまに見かける光景があります。

### ＜トイレの周りにゴミが落ちている＞



使い終わったトイレットペーパーの芯は、休み時間や掃除の時間に、トイレットペーパーと交換しましょう。掃除担当でなくても出来ると良いですね。トイレットペーパーは、保健室前にあります。

自分が出したゴミは、拾ってゴミ箱に捨てるようにしましょう！ゴミ0のトイレを目指そう。

### ＜便器や周りがおしっこやうんちで汚れている＞



自分が汚してしまったら、キレイにしてからトイレを出しましょう！失敗は誰でもするので、キレイにすれば、問題はありません！

### ＜電気がつけっぱなし＞

自分の後に使用している人がいなかったら電気を消しましょう。