

# ほけんだより

# 5月

3年1組 保健委員  
前田 尾野

5月に入って気温が高い日が多くなってきました。  
季節の変わり目で風邪をひきやすくなる時期です。  
また、暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいです。  
体育が無い日にもしっかり水筒を持ち歩く・ハンカチ、タオルを持ち歩くことで、  
熱中症対策にも気を配って体調を崩すのを防ぎましょう！

熱中症は7・8月など、夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。  
実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。  
とくに5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

## リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

本校では雨が降った後などに危険な虫が増えてくる季節になりました！

山蛭（やまびる）や、ブヨなど本校で多くみられる虫は虫除けスプレーで対策できるため、危険な虫への対策も怠らないようにしましょう

## 山ビル



## ブヨ

