

# ほけんだより 5月

新年度がはじまっておよそ一ヶ月。HR や部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきましたでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークを活用して、それぞれに合った方法で、リフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思っています。

リラックス、できていますか



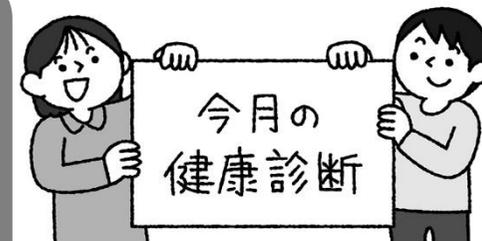
## 熱中症予防の原則

5月のよく晴れた日は、日差しが強く、暑い日がありますね。まだ暑さに慣れていない私たちは、熱中症への注意が必要です。

熱中症対策で最も重要なことは予防です。ガイドラインでは、予防のために5つのことを奨めています。

- ① 環境条件を把握し、それに応じた運動・水分補給を行う
- ② 暑さに徐々に慣らしていく（意識して汗をかく 等）
- ③ 個人の条件を考慮する（持病・肥満 等の人は特に注意する 等）
- ④ 服装に気をつける
- ⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をする

学校の管理下での熱中症は、2020年は3,404件、熱中症による死亡事故は、2015年以降、年間に0~2名程度起こっています。今の時期から予防行動をとっていきましょう。



## 5月

9日(火)	尿検査(全学年)
11日(木)	内科(43・44HR)
12日(金)	眼科(1年全員・2・3年該当者)
19日(金)	眼科(4年全員・5・6年該当者)
22日(月)	耳鼻科(41・42HR・5年該当者)
23日(火)	耳鼻科(43・44HR・6年該当者)
24日(水)	尿検査(再検査者・未提出者) 内科・結核健診(21・22HR)
25日(木)	内科・結核健診(23・24HR・前回欠席者)

## 友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

