

さわやかな季節になりました

緑がまぶしいさわやかな季節がやってきました。ゴールデンウィークはどのように過ごしますか？

5月に入り、新しい学年や勉強に慣れホッとすると、今までの疲れが出て体調を崩してしまうことがあります。楽しいゴールデンウィークですが、早寝早起きをして、身体のリズムが乱れないようにしましょう。



2026年は平年より高温傾向！？

2026年4月～6月は全国的に平年より気温が高くなると予想されており、真夏ではなくても熱中症が懸念されます。暑さに慣れていない時期でもあるため、注意が必要です。

熱中症の要因

環境

- 急に暑くなったとき
- 気温と湿度が高いとき
- 風がないとき



生活習慣

- 睡眠不足のとき
- 朝食を摂っていないとき
- …水分塩分が足りない



体調

- 発熱
- 腹痛（下痢症状）
- …さらに脱水症状の危険



熱中症にならないために…

- ◆本格的に暑くなる前に、軽い運動をして暑さに慣れておきましょう。
- ◆入浴はシャワーだけで済ませず、湯船につかり発汗を促しましょう。
- ◆朝食は菓子パンやおにぎりだけで済ませず、味噌汁や梅干しなどを食べて塩分の摂取を心がけましょう。
- ◆こまめに水分を摂るようにしましょう。喉の渇きを感じる前に水分補給を！
- ◆生活のリズムを整えましょう。睡眠不足も熱中症の要因となります。
- ◆暑い日に運動をする場合には、30分に1回は水分補給・休憩をしましょう。
- ◆体調が良くないときには運動を控えましょう。



5月・6月の保健行事のお知らせ

歯科検診

- ① 5月28日（木）
- ② 6月11日（木）

内科検診

- ① 6月12日（金）
- ② 6月26日（金）

歯科・内科の詳細な日程は後日改めてお知らせします！

検尿二次検査

（一次検査で異常があった人の再検査） 5月20日（水）・21日（木）

AED操作法講習会

（高校1年生対象）

- 6月2日（火）1年1組・1年3組
- 6月9日（火）1年2組・1年4組
- 6月16日（火）1年5組・1年5組
- 6月23日（火）1年7組

1・2限目に消防署の方に来ていただき、AED(自動体外式除細動器)の使い方を教わります。もしもの時に、焦ることなく正しく使用できるように、きちんと取り組みましょう！



5月がスタートしました。新年度が始まり1ヶ月経過しましたが、新しい環境には慣れましたか？緊張や不安を抱えている人もいるかもしれません。あせらず、ゆっくり、一歩ずつ。