

# 保健だより 5月

大産村岡高校 保健室

## 4月の疲れ、5月にリフレッシュ!

新しい環境にはなれましたか?  
 「なんだかなじめない…」という人も、  
 「へっちゃら!」という人も、自分が  
 気付かないうちにストレスや疲れが  
 溜まってきているかもしれません。5月は気候も爽やかで、快適な季節です。自分に合った方法でうまくリフレッシュしてほしいと思います。

### 心と体が疲れたら 早めの休息を



### 暑さに強いからだを つくっていこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



## 予防対策で熱中症を防ぐ! ~ 暑熱順化 (しょねつじゅんか) ~

熱中症を予防するために大切なのが少しずつ身体を暑さに慣らしておくことです。暑さに身体が適応できている状態のことを暑熱順化といいます。この状態は、1週間程度軽めの運動や湯船につかる入浴を組み合わせ、自力で汗をかく練習をしておくことでつくられるそうです。

### ① 汗をかく

継続的な運動などで汗を出やすくします。



### ② 環境温度を調整する

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

## 5月30日(木) は校外学習です!

校外学習は、新しい仲間との距離が近くなる行事です。学級ごとに行き先も異なり、学級によっては班別行動もあります。いつもの学校とは違う一日を過ごすので、体調を整え、前日は早く寝るようにしましょう。

宿泊行事までに  
体調を整えておこう



いつも飲んでいる薬  
がある人は必ず持参  
しよう



はきなれた「くつ」  
で参加しよう



乗り物酔いをしやすい  
人は薬を持参したり、  
座席などに気をくばろう



はしゃいだり、ふざけたり  
しないようにしましょう  
(事故につながることもある)



具合が悪くなったら  
すぐに先生へ連絡しよう



環境の変化で体調が変わることもあります。普段使っている薬がある人は、念のため持っていきましょう。薬を誰かにあげたり誰かからもらうことはしないでください。また、コンタクトレンズを使っている人は、コンタクトレンズのケア用品やメガネも忘れずに持っていきましょう。

### 乗り物酔い対策

- ・空腹や満腹の状態でも乗り物に乗らない。乗車直前の水分は控えておく。
- ・乗り物酔いをしやすい人も、酔ってしまうかもと不安のある人も、乗車30分前に「酔い止め薬」を飲んでおく。忘れてしまった人は、我慢せずに担任の先生に言いましょ。

### 虫さされにも注意

暖かくなり、一斉に花が咲き始めました。花の近くには、蜂などの虫もいます。生き物には手を触れないようにしましょう。

★見学も終わり、帰り道は疲れも出てきます。自分勝手な行動をとらないよう、疲れたときこそ、思いやりの気持ちを持って行動しましょう。