

# ほけんだより 5

2025. 5. 21

あすなろ 中学校

保健室

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

## 5月16日(金)は、遠足です

途中で、けがをしたり、体調が悪くなったら、無理せず、がまんせず、すぐに先生に伝えてください。

遠足当日は、夕方からとはいえ、蒸し暑くなったり、風が出てきて寒くなるなど、気候の変化も予想されます。体調に合わせて衣服の調節をしましょう。

自分に必要な水分を準備してください。



### 予防①前日から体調を整える

前日は十分に睡眠をとり、食事はしっかり食べて体調を整えましょう。睡眠不足や欠食は、熱中症だけではなく、集中力が低下し、けがや事故のもとにもなります。

### 予防②こまめに水分補給を!

のどが渇いていなくても休憩ごとに一口飲むなど、意識して水分をとるようにしましょう。

## 困った時に相談できる人、だれが思い浮かぶかな?



悩みや不安なことがあるとき、どうしたらいいか保健室でも一緒に考えます。

「この程度のこと話していいのかな…」と思わず、心の中にある「もやもやすること」をまずは聞かせてください。もやもやの下にある自分の本当の気持ちがみえてくると、心が少しだけ軽くなります。