

# 保健だより 5月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

ゴールデンウィークも終わり、新しい環境にも大分慣れた頃でしょうか？ 一方でこの時期は、心身の不調の出やすい時期とも言われています。疲れを感じたら、早めにリフレッシュするよう心がけましょう。

5月中旬から、暑さを感じる日が増えていきます。急に暑くなる時もあります。大丈夫だろうと甘く見ず、屋外での行事の時は、熱中症対策と紫外線対策をしっかりと行いましょう。

熱中症、  
注意してー！



## 屋外の行事における熱中症対策 帽子・タオル・水筒・うちわを準備しましょう！



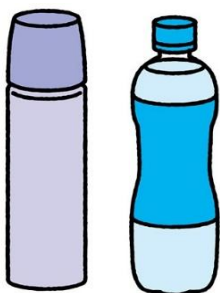
帽子をかぶる  
(つばがあるほうがよい)



タオルは2本準備  
(汗拭き用・冷却用)



タオル1本を濡らして  
首に巻く



飲み物は多めに準備  
(1本は凍らせておくとう便利)



凍ったペットボトルで  
ほほを冷やす



汗をかいたら  
こまめに拭く



こまめに水分補給をする

うちわで風を送る



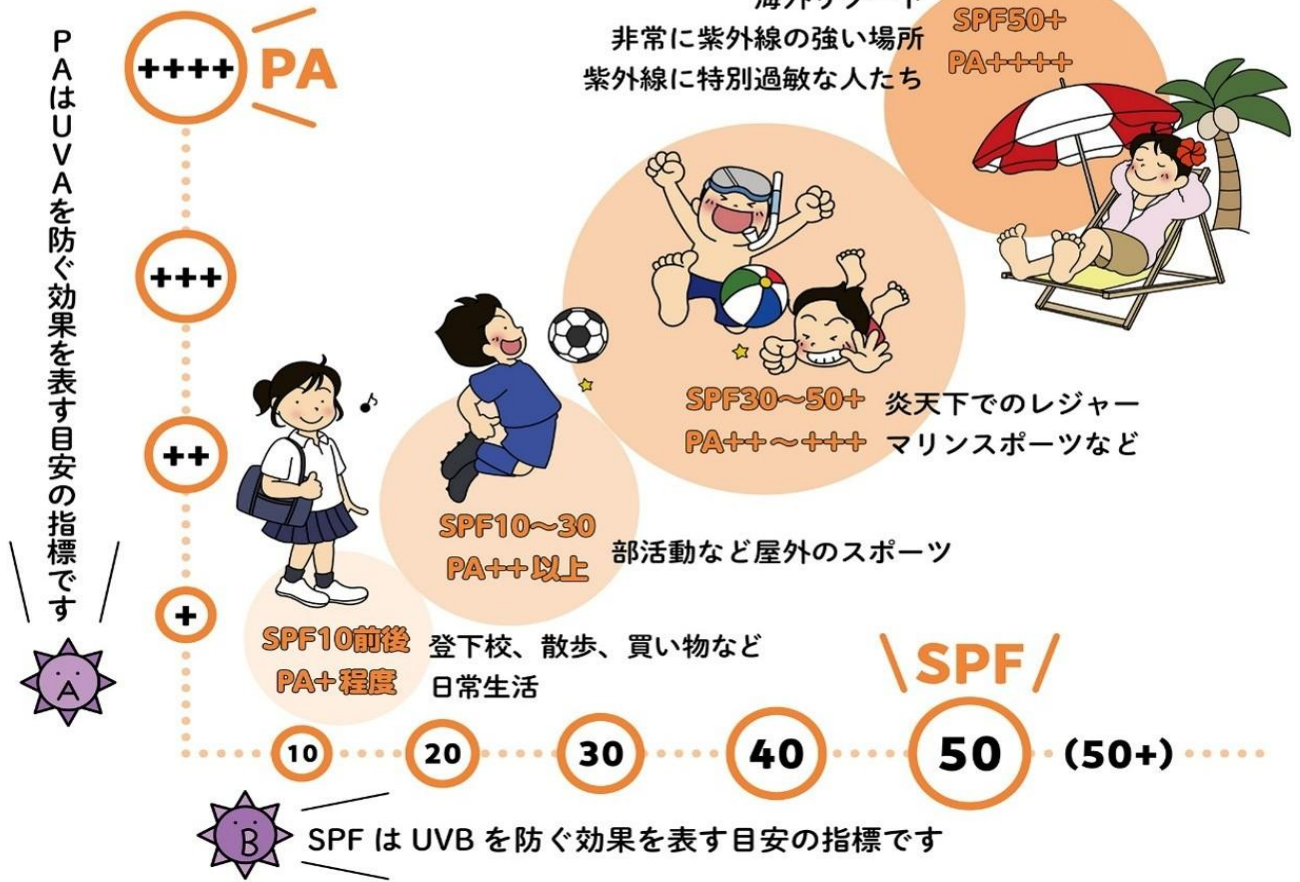
**知っこの紫外線**  
**上手に選ぼう**  
**日焼け止め**



**UVA**  
 肌を黒くします。肌の奥まで届き、  
 しわやたるみの原因に。



**UVB**  
 肌を赤くします。  
 炎症や水ぶくれの原因に。



**まちがいがし**

下の2つの絵を見比べて、**1つのまちがい**をさがしましょう!

手前の5人にそれぞれに1つ、  
 それ以外に2つです。

