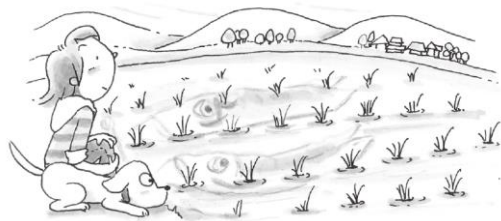


大型連休後半です。

生活リズムを崩さないようにいつもと同じ規則正しい生活を心がけましょう。

保健室の様子から

『少し疲れてきているかな……。』



前半の連休が終わり、なか三日ほどの登校日の様子です。

前半の連休は部活動やスポーツ競技大会などもあり、暑さと運動による疲れで、頭痛やだるさ、気持ち悪いといった症状で、保健室で休養する生徒が多かったです。

新学期スタートしてちょうど1ヶ月がたちました。明日から後半のお休みに入ります。

心と体の休養をしっかりとってくださいね。

保健関係の提出物が続きます。

血液検査、心電図検診調査票（1年）、この先は、耳鼻咽喉科調査票、眼科検診調査票（2年）などの保健関係書類の配付と提出が続きます。記入漏れのないようにお願いします。

各種検診が受けられない場合は、6月30日までに学校医のところで検診を受けていただくことになります。その場合は追って、ご連絡いたします。

熱中症の季節がはじまります。

連休中は、外に出て太陽の光を浴びて、ちょっと体を動かしてみましょう。**暑さに慣れることと体力を上げる**ためです。

例年、暑くなる季節が早くなっています。暑さも尋常ではありません。暑さに体が慣れていないこの時期は注意が必要です。今から熱中症について関心を高めておきたいですね。

熱中症に注意が必要な人

- 肥満の人**：脂肪は熱を伝えないため、肥満で皮下脂肪が多い人ほど、体熱が放散されにくくなります。
- 体調が悪い人**：下痢の人は脱水状態になりやすく、また発熱している人は体温が高い状態にあるため、運動などでさらに体温が高くなると危険です。
- 暑さに慣れていない人**：暑さに慣れると発汗量が増え、体温を調節しやすくなりますが、体が暑さに慣れていない状態だと体温調節がうまくできません。

肥満



体調が悪い



暑さに慣れていない

