

# ほけんだより 5月

徳島県立海部高等学校  
令和5年5月 発行

新学期が始まってから1か月が経ちました。新しい環境にはもう慣れてきましたか？春から夏に向かう季節の変わり目は気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。ときにはゆっくり休みながら、生活リズムをもう1度見直してみましょう。

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

## 慣れてきた頃 注意報 発令中!

### 「けが」に注意!

〈登下校中〉

□おしゃべりに夢中になっていませんか？



□自転車と並走していませんか？

〈校舎内〉

□廊下や階段を走っていませんか？



**特に雨が降ると滑りやすい!**

### 「からだ」に注意!

〈生活リズム〉

□好きなものばかり食べていませんか？

□ダラダラ間食していませんか？



□夜遅くまで起きていませんか？

### 「ことば」に注意!

〈友達や家族、先生に対して〉

□相手の気持ちを考えずにかかっていませんか？

□感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？



## 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

ホームルームで準備物等の連絡がありますので、担任の先生の話をよく聞いておいてください。

健康診断、まだまだ続きます



## 健康診断の日程 (5月)

実施日	項目	対象
5月2日(火)	胸部レントゲン検査	1年生 ※半袖の体操服を準備してください。
5月11日(木)	尿検査(2回目)	1回目の尿検査での未提出者、再検査者
5月23日(火)	尿検査(3回目)	1・2回目の尿検査での未提出者、再検査者
5月31日(水)	内科検診(1回目)	(8クラス) ※内科検診(2回目)(4クラス)は6月に実施します。

疲れが

出やすい時期です

がんばる

休む



バランスを大切に