

# ほけんだより 5月

徳島県立海部高等学校  
令和6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？



□自転車で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ながら話していますか？

□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。しかし、急に暑くなった日は熱中症に注意が必要です！「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ります。

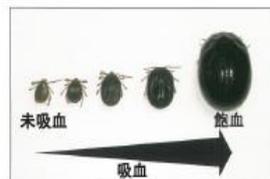
熱中症予防のポイント

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



## 知ってる? 「SFTS」

SFTSとはウイルスを保有しているマダニに刺されることにより感染するダニ媒介感染症です。



吸血すると3~15ミリ位に膨れる

マダニに刺されてしまったら…

マダニ類の多くは、皮膚にしっかりと口器を突き刺し、数日間吸血します。無理に引き抜こうとすると、口器の一部が皮膚に残ってしまうことがあるので、医療機関で処置してもらってください。

出典 徳島県保健福祉部リーフレット

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)

項目	実施日	対象
尿検査 (2回目)	5月8日 (水)	1回目の尿検査での未提出者、再提出者
尿検査 (3回目)	5月22日 (水)	1・2回目の尿検査での未提出者、再提出者
内科検診	5月20日 (月) 5月27日 (月)	全校生徒
眼科検診	5月23日 (木)	1年生、2・3年生該当者

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