

保健だより5月

き
気をつけて!

こんな日は熱中症になりやすい!



きおん ど こ へい なつび ど こ へい
気温が25度を超える日を「夏日」、30度を超える日を
まなつび どいじょう もうしよび どいじょう
「真夏日」、35度以上を「猛暑日」、そして40度以上を
こくしよび
「酷暑日」といいます。

ねん がつ へいきんさいこうきおん
2025年5月の平均最高気温は、

じょうじゆん ど ちゆうじゆん ど げじゆん ど
上旬：22.4度 中旬：26.3度 下旬：25.2度

ちゆうじゆん たか きおん
で、中旬がかなり高い気温でした。

がつ はい きゆう きおん たか ひ おお
5月に入ると急に気温の高い日が多くなります。

ねっちゆうしゆう ちゆうい
熱中症に注意しましょう。

しよ ねつ じゆん か ねつ ちゆう しゆう よ ぼう

暑熱順化で熱中症を予防しよう!



まだ、ねている!

わたし からだ あせ たいおん ちゆうせつ
私たちの体は、汗をかくことで体温を調節
しています。4~5月にかけてのように、急に暑く
なると、まだ体の汗腺（汗が出るところ）が休
んでいる状態なので、体温調節がうまくいかず、
ねっちゆうしゆう きけん
熱中症になる危険があります。
あせ れんしゆう しよねつじゆんか あせ
汗をかく練習（暑熱順化）をして、汗をかきや
すい 体 にしていきましょう。

しよねつじゆんか おすすめ暑熱順化

ぬるめのお風呂にゆっくり入
る。または温かいタオルで
からだを拭く。



てんき よ ひ そと で
天気の良い日に、外に出て、
ゆっくり散歩する。



すこ あせ うんどう
少しだけ汗をかくような運動
を試みる。



これって 思春期?



さいきんきゅう 最近 急にイライラしたり、気分が落ち込んでいませんか? 家族や先生など、周りの大人に反発してしまったり、「何も話したくない」と思ったりする人もいます。

そんなあなた、もしかして思春期に入ったのかも? 心と体が大きく成長する思春期は、気持ちがあたふた不安定になりがちです。自分の気持ちをコントロールするのは、大人でも難しいもの。無理に気持ちを抑えようとするより、「ああ、自分は思春期なんだ」と受け止めると、少しは気分が楽になるかもしれません。きれいな空気を吸ってみたり、好きな音楽を聴いてみたり、体を動かしてみたりして、上手に気分転換をするのもおすすめです。



おすすめ気分転換

たの 楽しい 話を する。



からだ 体を 動かす。
おんがく 音楽を 聴く、歌う。



すいみんじかん 睡眠時間を 確保する。
ねむ (眠りすぎに 注意!)



どうしても のときは、
そうだん 相談 してみる。



5月の健康診断

| | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 5月11日 (月) 13:20~ | がんかけんしん 眼科検診 | ぜんいん よびび 全員 (予備日5/18) |
| 5月12日 (火) 13:20~ | じび かねんしん 耳鼻科検診 | よう しょう よびび 幼・小 (予備日5/29) |
| 5月13日 (水) 13:30~ | しん でんず せんけんき 心電図・X線検査 | けっせきしゃ 4/15欠席者 |
| 5月14日 (木) 9:30~ | しかけんしん 歯科検診 | よう しょう ちゅう 幼・小・中 |
| 5月19日 (火) 13:30~ | ない かねんしん 内科検診 | しょう ちゅう こう 小1・中1・高 |
| 5月20日 (水) | にょうけんき 尿検査 | よびび じけんきたいしょうしゃ 予備日・2次検査対象者 |