



5月5日は
「熱中症対策の日」?



保健だより5月

5月は暑さを感じる日が増え、体がまだ「気温や湿度の変化に慣れていないため、熱中症に注意が必要になります。
熱中症は気温の高い夏に多いと思われがちですが、湿度の方が実は関係しているのです。
湿度が高いと汗が乾きにくく、放熱がうまくできず熱中症にかかりやすくなるのです。
つまり、気温が高くないので、夏じゃないからまだ大丈夫と思わず、今の時期からしっかりと熱中症対策をしましょう!

↓ 5月からできる!!
熱中症対策 ~

- ① 暑くなる季節の前に軽い運動などをして暑さに対抗できる体を作っておく。
- ② 夏になると冷たい物ばかりを口にしていると今のうちにしっかりとスタミナをつけておく。

教室掲示

5月の定期健康診断予定

- 2日 体カテスト・身体測定
- 9日 歯科検診
- 12日 体カテスト・身体測定(予備日)
- 24日 内科検診③ (1年生の3クラス)
- 25日 尿検査 (予備日)
- 31日 耳鼻科検診

テスト前なので生活習慣に気を付けて過ぎななななな!!

* 歯科検診がまだの人へ、6月6日にあります。検診前には歯をみがいておきましょう。

