



新学期がスタートして、新しいクラスや毎日の生活のリズムに慣れてきたでしょうか。初夏を感じさせる日が増えてきて、疲れが出やすい頃です。無理をせず、時にはひと休みをしながら過ごしていきましょう。そして本格的な暑さに向けて、規則正しい生活リズムで過ごし、暑さに耐えられる体づくりをしていきましょう。

## こまめに十分な水分補給を！

気温が上がリ、活動量も増えてくると、熱中症のリスクが高まります。体育祭の練習や部活動などで汗をかくことが多くなり、自覚症状は無くても体が脱水になりがちです。

意識してこまめに休憩を取り、水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

一度にたくさんではなく、15～30分ごとに汗の量に応じてコップ一杯程度(200～250ml)をこまめに飲むことがポイントです。



## 健康診断の結果をお知らせします

### 健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

の可能性があります。がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったなら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



5/31は  
世界禁煙デー

# タバコがやめられなく なるのはなぜ？



未成年のうちからタバコを吸ってしまうと、大人よりも依存性が強くなってしまい、簡単にはやめられなくなってしまう。また、学力、運動能力に大きな影響を及ぼし、本来の能力を発揮できなくなってしまう。絶対に手を出してはいけません。

## 災害共済給付制度 についてのお知らせ



学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払い額が1,500円）以上が対象になります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに保健室にお知らせください。