



中間テストお疲れさまでした。5月に入り、汗ばむような日も増えてきましたね。この暑くなり始めの時期は、身体が暑さにまだ慣れていないことから熱中症の注意が必要なタイミングです。体育祭の練習も本格的に始まります。こまめに水分を摂ることを心がけながら、徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。

熱中症予防のカギは暑熱順化

暑さに身体を慣れさせることを「暑熱順化」といいます。熱中症は梅雨明けから急増しますが、それは汗をかいたりして、体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうためです。

夏までに「暑熱順化」ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

暑熱順化がまだの時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化ができている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

①軽い汗を流すこと、②週間ほど続けることが大切です。自分の生活にあった方法を取り入れてみましょう。

① 運動時は強度を少しずつ上げる& 運動不足時はウォーキングから

普段から運動している人：

「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げていき、激しい運動は控えましょう。

普段運動をしない人：

毎日 30 分ほどのウォーキングや、階段を使うことを意識しましょう。



② ヨッ 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。継続するためにも、軽めの筋トレを1日30分ほど行うことがおすすめです。YouTube などでも楽しく続けられる筋トレを探すのもおすすめです。



③ ヨッ ゆったり湯船につかりよう

シャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきて効果的です。リラックス効果や、いい睡眠にもつながります。



これからの季節の過ごし方



- ①喉が渇く前に水分をこまめに摂ること
- ②暑さを我慢しないこと
- ③体調がいつもと違う時には無理をしないこと



自転車で走行中に濡れたマンホールや側溝の蓋を越えようとしたら、滑って「ヒヤッ」としたことはありませんか。もう少しで梅雨の時期が始まります。安全に生活できるようにいつもより心がけましょう。



1 校門前は事故が起きやすい構造になっています

- ☐ 道の途中にマンホールがいくつかある
 - ☐ 急傾斜な坂道でスピードが出やすい
 - ☐ カーブになっている
- 上記のため事故が生じやすくなっています。



◎自転車通学の人には注意して運転するだけでなく、時間に余裕をもって登校することが事故を防ぐことにつながります。



2 自転車乗用時の注意点

- ◎ 自転車の点検・整備をしましょう。
→特に乗用中に違和感がある人は早めに修理してもらいましょう。
- ◎ 傘さし運転は違反です。雨合羽を準備して、雨天時には着用しましょう。
- ◎ 薄暗くなる前や夜間にはライトを点灯して、反射材を活用しましょう。



3 歩行中の注意点

- ☐ 雨の日は雨具で視界や音が遮られ「周囲がよく見えない」「雨音で自動車等の接近が分かにくい」等の障害があります。
- ☐ 車の運転席からは、曇りや雨の日はいつもより視界が悪くなっています。



- ◎ 道路を横断するときは、周囲を繰り返して確認しましょう。
- ◎ 薄暗くなる前や夜の外出は、明るい服装で反射材を利用しましょう。



中高生の交通事故の**7割**は、自転車乗用中によるものです。
自分と相手を守るためにも安全運転を心がけましょう。



貸し出したマスクが返却されていません。4月に入ってから、マスクを保健室で借りた人は、保健室まで返却しにきてください。

ご協力をお願いします

