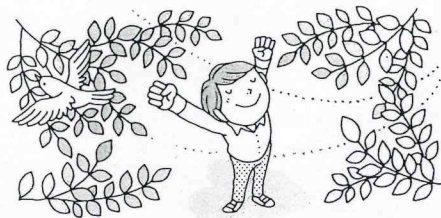
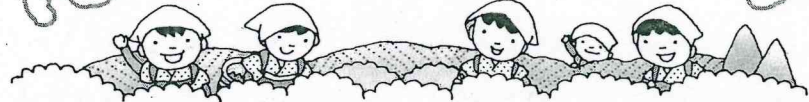
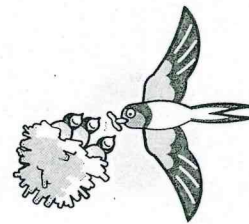


ほけんだより 5月

奈良市立平城西中学校
保健室 中村 和美
令和 元年 5月 7日



春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

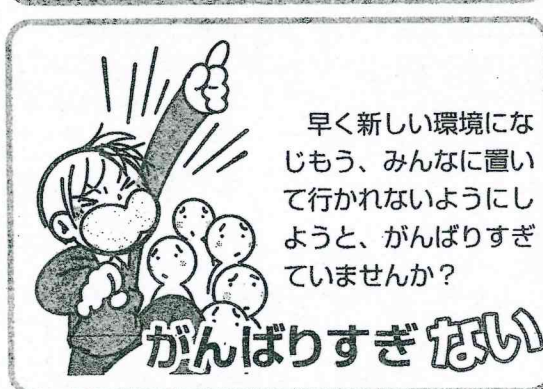
新しい環境がスタートしてこんなないはありますか？



治療勧告書をお渡ししています

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出たら、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

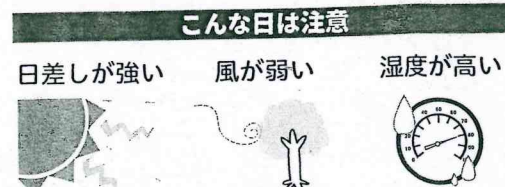
こんなないもありますよ



それでも誰にも打ち明けたくないときは、保健室に来てみてね。誰かに話すだけでも気持ちが軽くなることもあります。

急に暑くなった日は熱中症が 要注意 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

修学旅行
校外学習
宿泊体験

からだの準備も忘れずに

●乗りもの酔い対策

- ・乗りものに乗る前の食事は軽めに。
- ・心配な人は、家の人と相談して、予防薬を準備しましょう。

●生活リズム対策

- ・おなかの調子を整えて。
- ・出発前日は、早めに寝ましょう。

●気温対策

- ・出かける日の天気に合わせて、調節できる服装にしましょう。

体調面で不安のある人は、気軽に相談してくださいね。

