



ほけんだより



令和8年5月1日発行
徳島県立城北高等学校

季節の変わり目に気をつけたいこと

ゴールデンウィークが終わると2年生は修学旅行が、1年生3年生は野外活動がありますね。今は疲れがどっと出やすい時期でもあります。また今からだんだんと暑くなっていきます。今からできる熱中症予防があるので暑さに負けない体を作りましょう！

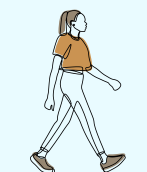
熱中症予防のカギは暑熱順化



「暑熱順化」とは言葉のとおり「暑さに体を順化させる（慣れさせる）」ことです。夏までに暑熱順化できていると、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。また今から積極的に水分補給を行うようにしましょう。

暑熱順化のポイント

日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくことが大切です。
暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。



エレベーターやエスカレーターを利用するより、意識して階段を使うだけでも汗をかくことができます。

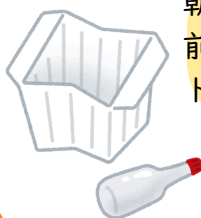


シャワーのみで済ませず、湯船にお湯を張って入浴して適度に汗をかきましょう。

尿検査の日程が決まりました

- 1回目 5月26日（火）
（全学年）
- 2回目 6月2日（火）
（未提出者・再提出者）
- 3回目 6月12日（金）
（未提出者・再提出者）

朝一番の尿をとります。
前日の夜には寝る前に
トイレに行っておこう。



GW明けの過ごし方

GW明けは心も体も「お休みモード」から「学校モード」へと切り替わる時期です。

「なんだかやる気が出ないな」
「体がだるいな」と感じることは、誰にでもある自然なこと
で、これを「五月病」と呼んだりもします。規則正しい生活を心がけ、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

