



新年度がスタートして、1ヵ月が経ちました。新しい学年やクラスに慣れましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です！また、連休明けで新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと感じたら、早めに休養・リフレッシュをしましょう。



はやめから、暑さに備えた体づくりを！ポイントは「汗」

暑熱順化を今から

昨年の夏は、1898年以降の夏として、2023年の記録と並び、最も暑い夏となりました。今年の夏もまた「猛暑」となることが発表されています。西日本では5月の気温が「平年並みか高い」傾向となっており、この時期は体が暑さに慣れていないため、気温が高くなる日の活動は、屋外でも室内でも熱中症に注意が必要です。（日本気象協会より）

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです

暑さが本格化する前から無理のない範囲で汗をかくことで、体は次第に暑さに強くなります。暑熱順化には「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日続けるのが良いとされています。その結果、真夏の猛暑日に対応しやすく、夏バテや体のだるさを防ぐことができます。今から日常生活の運動や入浴でしっかり汗をかき、熱中症になりにくい体づくりをしましょう



雷から身を守るために

4月に奈良市の学校のグラウンドで落雷事故がありました。

落雷から身を守るための留意を知っておきましょう！

雷が接近しているサインに気づいたら...

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- 雷注意報が出ている
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる

建物の中に避難しましょう！

× 木の近く

× 軒下

※ 近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

スクールカウンセラー来校日

5月9日（金） 5月23日（金）

5月30日（金）

6月13日（金） 6月20日（金）

* 日程が変更になる可能性があります。

* 1 枠50分になります。

* 生徒・保護者どちらも利用可能です

* 面談の予約は担任または保健室まで♪