



新緑が美しく爽やかな季節になりました。1年のうちでも過ごしやすい時季ですが、寒暖差が大きいので、天気や気温に応じて服装を調整し、体調を崩さないようにしましょう。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。まだ5月だから…と油断せず、水筒を準備し、こまめな水分補給を心がけましょう。また、考査中は生活が不規則になりがちですが、学習効果を高めるためにも生活リズムを整え、質のよい睡眠がとれるようにしましょう。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## 朝食を食べないとどうなる？

毎日きちんと朝ごはんを食べてきていますか？朝食を抜くと、たくさんのデメリットがあると言われています。

- 脳に必要なエネルギーが不足 → 集中力や記憶力の低下
- 血糖値の急上昇、急降下 → 肥満や生活習慣病になりやすくなる
- 体内時計の乱れ → 自律神経の乱れ
- 筋肉量の減少 → 基礎代謝の低下、運動能力の低下
- 便秘になりやすくなる、熱中症になりやすくなる、低体温 など

一日を元気に過ごすために必要なのはもちろん、健康な体づくりのために朝食はとても大切です。時間がないとき、食欲がないときでも、コップ1杯の水分と、何か少しでも食べられるものを口に入れるよう、習慣づけましょう。



## 今後の健康診断の日程

- 5月22日（水） 尿検査（二次）
- 5月28日（火） 歯科検診 ※朝ていねいに歯みがきをしてこること
- 6月6日（木） 内科検診（3年）

## 花粉症、いつまで続く…？

花粉症の原因として、真っ先にあがるのはスギ花粉。症状が重い人では1～2月頃から目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などに苦しめられますが、ようやく飛散量もおさまり、ひと息つける時期になりました。ところが、数こそ減ったものの、いまでも「花粉症がおさまらなくて…」という声が聞かれます。

実は、花粉症を引き起こす植物はスギだけではありません。5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



他のアレルギーがある人は花粉症にもなりやすく、逆に花粉症があると、同じアレルギーである喘息などにもなりやすいといわれています。アレルギーは、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる『免疫反応』です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが症状の発現や悪化を防ぐために有効です。

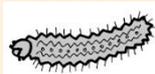


## 虫による健康トラブルを防ごう

これから夏にかけて、屋外で自然と触れ合う機会も増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。接触すると深刻な健康トラブルを引き起こす次のような虫には、特に注意しましょう。

### ● チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2～3時間で赤く腫れ上がって痒くなります。また、発熱やめまいが起こることもあります。



### ● マダニ

ヒトの皮膚をかんで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったんかみつくと数日～10日以上離れません。

※無理に引き抜かず、医療機関で処置を受けましょう。

虫による健康トラブルを予防するには、

- 「草むらに入らない」
  - 「長袖・長ズボンを着用し、首にタオルを巻く」
  - 「草の上に直接座らない」
  - 「虫除けスプレーを使う」
- などの対策が有効です。



★マダニに咬まれたことに気が付かないことも多いといわれています。野山に出かけた後は、マダニが付いていないか皮膚を確認しましょう。

★皮膚の異常や熱などの症状が出たら、速やかに医療機関を受診しましょう。