

のびのび第②号

新学期が
スタートして
1か月...

学校生活で **不便に感じること** や
気になること はありますか？



湯船につかると いいことがたくさん!



新学期がスタートして約1か月がたちました。心や
体の調子はどうですか？五月病という言葉もあるよう
に、5月は疲れやすい時期とされています。

しっかり寝たり、バランスのよいごはんを食べたり、
運動したりして、自分にあたりフレッシュをしてみ
てくださいね。



ねっちゅうしょう たいさく だいじょうぶ 熱中症対策は大丈夫？

暑さ・紫外線対策を始めましょう

5月になると日差しが強くなり、気温も上がってきます。次のようなことを心がけて、暑さによる体調不良や、皮膚に害をあたえる紫外線の浴び過ぎを防ぎましょう。

ぬぎ着しやすい
服装をする



ぼうしや日焼け止めで
紫外線を防ぐ



こまめに水分を
補給する



体調が悪ければ、休みましょう。
我慢はいけません。早めに伝えて、
早めに対処することが大切です。

のどがかわく前への
ものが基本！水分と塩分
は、セットでとるのがお
すすめです！

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活 活動でおこる 危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28以上 31未満)	中等度以上の 生活活動でおこ る危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に 注意する。
警戒 (25以上 28未満)	強い生活活動で おこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に 休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時 には発生する危険性がある。