



ほけんだより



福井県立金津高等学校
保健室だより
2026年5月 No.2

季節の変わり目に気をつけたいこと

新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でたださえ体調を崩しやすい季節。時には自分の心や体の声に耳を傾け、少しでも違和感を覚えた際には、早めに休息を取るよう心掛けましょう。

今月の
保健目標



熱中症予防 × 暑熱順化



～本格的な夏の前に、体の準備をしよう～



5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化（しょねつじゅんか）」の時期です。真夏ほど気温が高なくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、暑さと上手に付き合ひましょう。

暑熱順化のポイント



① のどが渇く前に飲む



② 軽い運動から汗をかく練習をする



③ 朝食をしっかりとる

GW明けの過ごし方

長いお休みが終わり、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」「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す。これを「五月病」と呼んだりもします。無理にエンジンを全開にしようとせず、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。

保護者の方へ



視力検査の結果と受診のお願い

「視力検査結果のお知らせ」をご確認ください。視力検査結果が「B・C・D」判定の場合は、黒板の文字が見えにくい可能性があります。早めに眼科を受診し、後日「**受診報告書**」を提出してください。

