

# えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H27.5.1. NO.2 5月号



待ちに待ったゴールデンウィークがやってきました。新学期の緊張で疲れた体と心を休めるにはちょうどよい時期ですね。

今年は2日～6日までの5連休。みなさんはどんなふうに過ごす予定ですか？予定に追われて疲れしか残らなかった…なんてことのないように、楽しい連休を。連休明けには元気なみなさんの顔が見られますように！

## 始めよう！暑さ&紫外線対策

今週の月曜日（27日）は、今年1番の暑さを記録し、まるで夏が来たような天気でした。この時期、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかる危険があります。「まだ5月だから…」と油断は禁物です。「水分や塩分の補給」「こまめに休憩をとる」などを心がけ、無理をしないようにしましょう。

また、紫外線が多い季節といえば、「夏」というイメージがありますが、実は、紫外線量は5月頃から増えています。お昼前後の時間帯が最も多く、上着や帽子での紫外線対策が必要です。

連休中に外に出かけるときや、休日の部活動では、熱中症や紫外線への対策をしっかりと行いましょう。



### 暑さ&紫外線対策に必ず持とう！

水筒	タオル	着替え	帽子
 <p>水筒（お茶がオススメ）を持ってきて、こまめに水分をとる。</p>	 <p>汗をかいたら、こまめに汗をふく。</p>	 <p>汗を吸った服をそのまま着ていたら風邪のもと。下着の替えなどを用意しておく。</p>	 <p>休日の屋外での部活動等では、必ず帽子をかぶる。</p>

### 深谷市教育委員会より注意喚起のお知らせです

#### 外出前にコレもチェック！

気温が上がってくるこの時期、「光化学スモッグ」に注意が必要になります。

光化学スモッグは簡単にいうと空気中の「汚染物質」のことです。スモッグの濃度が濃いと、目やのどの痛みを主症状に人体に影響を与えます。

また、同じく空気中には、吸い込むと喘息や気管支炎、肺がんなどの原因になると心配されている「PM2.5」という物質もあります。

#### ☆予防・対策をしっかり！

環境省をはじめ、各都道府県では、「光化学スモッグ」や「PM2.5」の警報・注意報などを発信しています。外出前はチェックをしましょう。注意報が出ているときは、外出・換気をひかえるようにしましょう。どうしても外出するときは、ウイルスも防御できるマスクを着用しましょう。



#### 不正大麻・けし撲滅運動

色とりどりの花が咲く季節、皆さんの近くの畑や庭先に「大麻」や植えてはいけない「けし」が栽培されていたり、自生していませんか？これらは、法律で一般の栽培などが禁止されています。見分け方を紹介しますので、注意してみてください。

##### 【大麻の見分け方】

- 背丈 3mくらいまで
- よく成長した茎は太く真直ぐに立ち、浅い縦筋が通っている
- 葉は、3～9枚（奇数）の小葉が集まって手のひらのような形で、大きさは10～20cmくらい



##### 【植えてはいけない「けし」の見分け方】

- 黒紫の斑点があり、見た目に毒々しい花が多い
- 背丈は比較的高い(1～1.5m)
- 葉や茎の表面には、ほとんど毛がなく、葉は茎を抱き込むような形

