



もう5月？やっとな5月？人それぞれ感じ方は違うけれど、皆さんにとって5月がよりよい月になるためのポイントを2つ紹介したいと思います！

1. 5月の熱中症に気を付けよう！

熱中症と聞くと真夏の炎天下に起きるもの。と思っ
てはいませんか？実は、寒暖の差が激しい春～初夏
は要注意の季節です。暑さに慣れた真夏の35℃より、
暑さにまだ慣れていない5月の25℃の方が熱
中症に注意しなければならないと言われています。

季節の変わり目の熱中症対策

特に運動部の方は室内外問わずに注意してくだ
さい！1年生は部にもなじんできたところですが、
体は暑さにまだ対応しきれない人も多くいます。

休憩をこまめにする



飲み物は塩分入り

早めに寝る

先輩は1年生の変化を見
逃さず的確な指示をする

① 真夏並みの備え

お天気マークだけをぼーっと眺めていませんか？



夏日	最高気温 25 度以上
真夏日	最高気温 30 度以上
猛暑日	最高気温 35 度以上
蒸し暑い	風が弱く湿度が高く暑い
熱帯夜	夜間最低気温 25 度以上

「夏日」「真夏日」といった用語が出ていないか気
にできるように翌日の備えに結び付けましょう。

② 天気予報をチェックする

2. いい距離感を見つけよう

クラスで新しい友達ができて楽しい反面、少し無理
して息切れしやすいのが5月です。無理していると
気付いたら、大人への一歩が始まります！自分の時
間、友達への態度、スマホとの付き合い方を見直す
いい機会です。一人一人が友達とのいい
距離感を見つけられるといいですね。

(友達)はいなくても大丈夫。
自分の世界があればいいの
です。私の親友は…奥さんで
すね。スマホは麻薬と同じで
すよ。スマホに人生を左右さ
れないよう目的を持って利
用しましょう。

いつも孤高の存在感を放つ、23H 担任 U 先生に友人や
スマホとの付き合い方について聞いてみました→



あのタモリさんも
友達に関して同じ
ようなことを言っ
ていました。目線
を変えてみるのも
いいですね。