

ほけんだより

5月

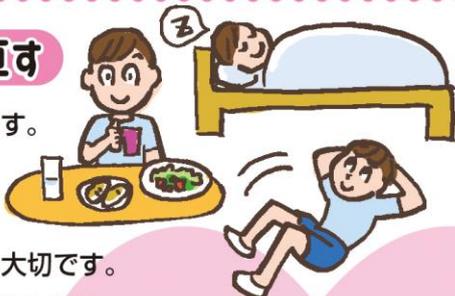


令和6年5月10日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。環境が変わって、新しい出会いや出来事にワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、毎日慌ただしく過ぎ、不安やストレスを感じることもあったと思います。体育大会の練習も始まり、いつの間にか自分では気づかないうちに心や体が疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみてくださいね。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



心の健康を
保つために
できること



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

頼られた人も

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。
「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



- ♥ 人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる
- ♥ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は
「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



ハッピーに!

体育大会の練習が始まっています。

来週は体育大会の予行練習や朝から昼にかけて数時間続けての練習も行われます。また、気温も高くなることが予想されます。体が暑さに慣れていない時期でもありますので、下に書いてある「水分補給」「帽子をかぶる」等の熱中症対策だけでなく、前日は「睡眠をしっかりとること」朝は「朝ごはんを必ず食べてくること」等の熱中症を予防するための体調管理にも自分自身でしっかり心がけてくださいね。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは…

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

