

5月のほけんだより



2022.5.17

田浦中 保健室

お家の人といっしょに読みましょう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎましたが、新しい環境には慣れましたか？自分が気付いていなくても、体や心は疲れていることがあります。のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげることも大切です。

もうすぐ体育大会があります。体育大会を一生懸命取り組むためにも、水分補給や暑さ対策の熱中症予防、体をしっかり休めるための睡眠、バランスのよい食事などを心がけて生活しましょう。

こんな人は

熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



もしかして…

5月病!?

5月病とは…新しい環境の中で、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調がでてくることです。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

5月病は誰でもかかる可能性があります。なかでも、大きな目標を達成したことで燃え尽きてしまった人や環境が大きく変わって周りにうまくなじめないという人は注意しましょう。体の不調には、十分な睡眠や休息をとるように心がけましょう。

〈 心がつかれたときは… 〉

困っていることがある人は保健室に相談に来てくださいね



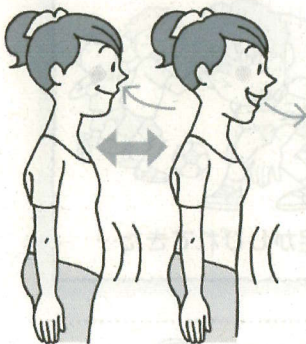
体を動かす



気持ちを書き出す



まわりの人に相談する



腹式呼吸をする



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす時間をつくる

自分が好きなことをする時間をつくり、楽しむことはストレス解消につながります。頑張りすぎず、たまには肩の力をぬいてゆっくりしてみましょ♪

