

# ほげんだより 5月

令和5年5月  
市川市立大洲中学校  
保健室

風かおるさわやかな季節になりました。新学期が始まって1カ月が過ぎ、疲れが出てくる頃です。また急に暑くなったり、涼しくなったり、気温が不安定な季節でもあります。このような時期は、体調を崩しやすく、けがもしやすくなります。早寝早起きで体調を整えたり、たまにはのんびり過ごしたりして、疲れをためないようにしましょう。



## 体育祭の練習が始まります！



次のことに気をつけて、体育祭を楽しもう！

<p><b>準備運動・整理運動を きちんとしよう！</b> けがの予防につながります。</p>	<p><b>水分補給をしよう！</b> 気づかないうちに汗をかいて体温調節をしています。こまめに水分補給をしましょう。</p>	<p><b>手洗い・汗の始末を しっかりしよう！</b> 病気の予防の基本です。</p>
<p><b>必ず朝ごはんを食べてこよう！</b> 朝ごはんは水分補給にもなります。力を発揮するためにも、しっかり食べるようにしましょう。</p>	<p><b>睡眠をしっかりとろう！</b> 疲れを残さないためにも、いつもより早めに寝ることがおすすめです。</p>	<p><b>つめをきっておこう！</b> 自分も痛いし、友達にけがをさせてしまうこともありますので気をつけましょう。</p>

## 健康診断・忘れずにね。



健康診断が続いています。具合の悪いところがあれば治療を勧めたり、経過を確認したりしていますが、体の状態を知ることは大事なことです。必ず自分で確認しましょう。視力検査の結果が B.C.D だった人はスマホやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯や歯垢ありの通知がきた人は正しく歯磨きができていますか？ ふだんの生活習慣を確認してくださいね。

# からだ 心 疲れていませんか？

## からだ

の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

## CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



## 心

の不調は  
ありませんか？

# 疲れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる

…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



急に暑くなった日は  
要注意

# 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

## こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

<ここがポイント！>

- 週明けはスロースタートで。
- 風通しの良い涼しい服装で。
- 適度に休憩をとる。
- こまめに水分補給。
- しっかり睡眠、しっかり朝食。
- 体調の悪い時は絶対に無理をしない。

\*部活でも、チームメイトに気を配ってくださいね。

【今月のデジタル保健だより】

←熱中症を予防できる  
「暑熱順化」って？



心の手当て→

タブレットで見てくださいね！

