

ほけんだより 5月



令和4年4月28日発行
加東市立中学校 保健室

新学期がスタートして1か月になろうとしています、新しい環境に慣れましたか？新しい環境に、緊張が続いている人もいるかもしれませんね。ゴールデンウィークで休みが続きます、少し体と心を休める時間になるといいですね。



しかし、休みだからといって、だらだらした生活をしていると、休み明けの生活がとてもしんどくなります。規則正しい生活をおくり、部活動のある人は参加をして体をしっかり動かしましょう。また、新型コロナウイルス感染症予防も、引き続き行ってください。

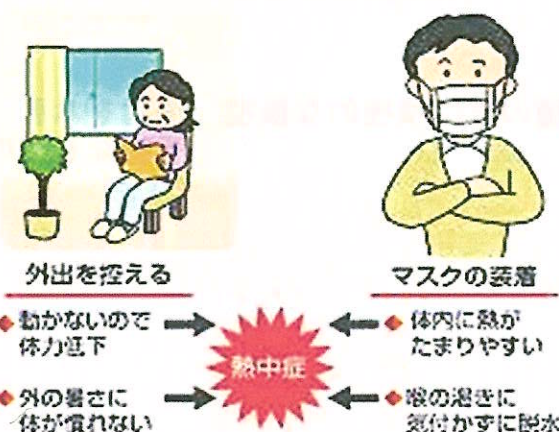
急な暑さでの熱中症に注意！

5月に入ると、昼間の気温が高くなります。朝晩との気温差や、暑さに慣れていないために、熱中症が起こりやすくなります。また、マスクを着用していると、熱がこもってしまうために、更に暑くなります。苦しい時は、他の人との距離をあけてマスクを外しましょう。



- ③こんなときは要注意③
- ・気温が低くても湿度が高いとき
 - ・湿もなく気温も高いとき
 - ・前日までと比べて急に気温が上がったとき
- 症状としては
頭痛・めまい・吐き気……etc
- その① 睡眠・食事はしっかりとること！
その② 環境条件にあわせて運動すること！
その③ 体調が悪いときは申し出ること！（無理は事故のもと！）
その④ こまめに水分補給をすること！（のどが渇く前に！）

コロナ禍での熱中症発生リスク



の用意をお願いします

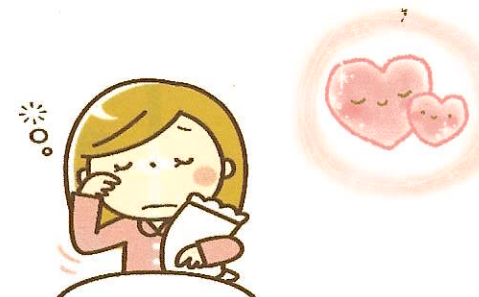
こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗拭き用のタオルや着替えを持てきましょう

心の疲れが、体の症状として現れることがあります

日々生活していると、緊張したり、イライラしたり、悩みが晴れず、心が疲れてしまうことがあります。心の疲れが限界になると、体の症状が現われて、疲れていることを教えてくれます。

【どんな症状が現われるの？】

- ・眠れない、寝た気がしない
- ・腹痛や下痢が続く
- ・体がだるい、重たい
- ・ふらつき、吐き気
- ・動悸や息切れ
- ・食欲がない、食べ過ぎる



上記のような症状が1週間以上続いたら、危険信号です。誰かに相談したり、お家の人と相談をして、病院受診をしましょう。

【手軽にこころの疲れを発散できる方法】

- (1) こまめにストレッチをする
- (2) とにかくぐっすり寝る
- (3) 太陽の下で体を動かす
- (4) 親しい人と話してたくさん笑う
- (5) 趣味に没頭する など



ロバート博士の85%

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で 心配事と上手に付き合っていきましょう