

ほけんたより

2019 5月号
城星学園中学・高等学校 保健室
田中



ゴールデンウィークが終わり、
休み明けで体調を崩している生徒がたくさん
います。これから体育祭の練習も本格的に始まります。
睡眠をしっかりとり、ご飯も食べて、疲れをためないように
しましょうね。この時期は、そよ風が気持ちよく、道を歩いて
いると、若葉の緑や、色あざやかな草花を発見できるので、
外に出るのがおすすめです。勉強に疲れたり、友達関係
で悩んだりしている人は、自然にふれて、心を
和ませてみてはどうでしょうか。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が
出はじめる時期です



「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



新学期が始まって、ひと月…

からだや心は疲れていませんか？

check!



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

- 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
- 気持ちが沈む
- 何をしても面倒くさい
- 集中できない



check!

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で
無理なく過ごしましょう！

熱中症にならないために！

熱中症に負けない**体づくり**！

今日から実践！

「暑熱順化」で対策！



本格的な夏を迎える前に体を暑さに慣れさせること、
「暑熱順化」がとっても大切です。ポイントは上手に汗をかける
体にする事！

具体的には…

- ・毎日の入浴で汗をかくこと
40度くらいのぬるめのお湯に、炭酸ガスの入浴剤を
入れて、20～30分湯船に浸かりましょう！
- ・汗ばむ程度の運動を始める
体を動かす習慣がない人は、1日30分ほどのウォーキング
やサイクリングなどでしっかり汗をかける体づくりをしましょう

疲

を感じたら試してみましよう！

体を動かす！

楽しいくらいの運動を！

好きなことをする！

音楽でも、読書でも、好きなことに時間を
使ってみよう！

人に話す！

誰かに話すと荷物がかかることも！
話すことで頭の中の整理もできます。

「～でなくっちゃ」はやめる！

新しい環境では失敗するのも当たり前！
自分を責めすぎないで。

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。