

# ほけんだより

# 5月

令和6年5月1日  
殖蓮中学校 保健室

1学期が始まって1カ月が経とうとしています。新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきたでしょうか。自分では気がつかないうちに、からだや心が疲れてしまう時もあります。5月もそれぞれの学年で大事な行事がひかえています。連休なども利用して、ゆっくり休める時間がつくれるといいですね。



## 気分を変えて\*

## リフレッシュ!

からだや心からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみませんか？



### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

### 感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

殖中には、昨年度の保健委員さんたちがまとめてくれた『心の処方箋』というものがあります。殖中生へオススメのストレス対処法を紹介しています。学年の廊下や保健室前に掲示してあります。ぜひ参考にしてみてください。



## ◇「受診のおすすめ」について◇

健康診断で病気や異常の疑いがある場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。部活動や習い事等で忙しいかと思いますが、学校で快適に学習や運動に取り組めるよう、可能な限り早い受診をお願いいたします。医師に記入してもらった「受診報告書」は担任に提出をお願いいたします。

※何も通知がない場合は、「異常なし」ですので、ご了承ください。  
全ての健康診断が終了したら、結果をお知らせします。  
(1学期の通知表といっしょに)

後まわしに  
しないでほしい…

受診のおすすめ



# 熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

### 校外学習・宿泊行事

## 健康チェックポイント

乗り物酔いを  
予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを  
予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を  
予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。

