

ほけんだより

2025年5月12日号
おうみはちまんしりつあづちちゅうがっこうほけんしつ
近江八幡市立安土中学校保健室

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れてないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症にもなりやすい時期です。元気に過ごすための基本は生活リズムを整えることです。ゴールデンウィークも終わったこの時期、生活リズムを見直してみましょう。



元気が出ない
学校に行きたくない
頭痛や腹痛がある
イライラする
やる気が出ない
なかなか眠れない
疲れを感じる
好きなことも楽しくない
なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？新学期が始まって約1カ月が経ちました。新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でもその反面、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまうこともあります。そんな時は、少し立ち止まって、リフレッシュしましょう。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて

ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る



ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる、運動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る、など他にもリフレッシュする方法があります、自分なりのリフレッシュ方法を見つけてみましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



チェック項目

- スッキリ起きられた？
- 朝ごはんはしっかり食べられた？
- ウンチは気持ちよく出た？
- せき・くしゃみをしていない？
- 熱はない？
- 顔色は悪くない？
- どこにも痛いところはない？
- いつもと違うところはない？

毎日自分でやってみよう朝の元気チェック！

朝、起きて自分の健康状態をチェックしてみましょう。いつもとちょっと違うな？と思ったら、無理をせず早めに休みましょう。

=おうちのかたへお願い=

朝、お子さんの健康観察をお願いします。いつもより食欲がない、元気がない、などと普段と体調が違うな？と感じられたらご家庭で様子を見てから登校する、欠席するなど、早めの休養をお願いいたします。