

≡ ほけんだより ≡ 5月



2024年 5月 平岡南中学校 保健室

ゴールデンウィークと言っても部活や課題があったかと思いますが、少しはゆっくりとできましたか？休めるときにはしっかり休んで疲れをとることが大切です。今週からいつも通りの学校生活が始まっていますが、生活習慣が乱れていませんか？まだ休みモードから抜け切れていない人は、早寝・早起きを意識して早めに生活習慣を戻しましょう。時間が経てば経つほど元に戻しにくくなってしまいますよ。

5月以降は各学年、修学旅行や校外学習などの行事があります。普段から体調をしっかりと整えて元気に参加できるようにしましょう。



特に原因はないのにイライラしたり、気分が落ち込んだりしていませんか？それは知らない間に心が疲れてしまっているかも・・・!!

そんな時は、自分の好きなことをしたり、誰かに頼ったりして気持ちをリフレッシュしてみましょう。自分にとって気分転換になることをいくつか知っておくことも大切です。気分転換の方法を持っていない人は、この機会に自分の気持ちのリフレッシュ方法を探してみましょう♪

こんな時は注意！



気分が落ち込む



不安や緊張がある



イライラする

心が疲れた時は・・・



身体を動かす



好きな音楽を聴く



深呼吸する



相談する
話を聞いてもらう



のんびり過ごす

今からはじめよう！熱中症対策！

新学期がはじまって1か月が経ちました。新しい学年や学校生活には慣れましたか？暑くなり始めるこの季節は実は1番熱中症になりやすいです。これから暑くなる夏本番に向けて、熱中症にならないように自分でできる対策をしっかりとしましょう。

体育の授業、外での活動や部活動中は特に気を付けましょう。そして意外に思うかもしれませんが、室内にいても熱中症になってしまうこともあります。室内・屋外にかかわらず、いつも気を付けて熱中症対策ができるといいですね。

○水分補給をしましょう

汗をかいていなくても、休憩時間にしっかりと水分補給をしましょう。

1度に大量に飲むのではなく、こまめに水分をとることが大切です。



○体調が変だと思ったら無理せず

休みましょう

自分の体調の変化に1番気付けるのは自分自身です。常に体調を確認しながら、無理をして倒れてしまわないように、早めに休憩しましょう。



○帽子をかぶりましょう

太陽の光を直接浴びるとそれだけで疲れてしまいます。帽子で日差しから自分を守りましょう。



最後に何よりも大切なことは、毎日の生活リズムを整えることです。

- ① 夜更かしせずに、早く寝ましょう
- ② 朝ごはんをしっかりと食べましょう
- ③ 毎朝自分の体調をチェックしましょう



健診の結果、受診が必要と判断された生徒にはお知らせを配布しています。夏休みまでをめぐりに受診していただければと思います。また、健診を欠席してしまった場合には、未健のお知らせを渡していますので、6月30日までに校医先生の病院にて健診を受けてください。どちらの場合も受診後は、受診結果報告書を学校まで提出していただきますようお願いいたします。

5月以降も健康診断が続きます。今後もほけんだよりを通して健診内容や必要なものをお知らせしますので、引き続きよろしくお願いいたします。