



新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事……。次々と続くできごとをこなしているうちに、「あっという間に1か月がすぎてしまった。」という人もいます。ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかぬうちに頑張りすぎてピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんでしまうからかもしれません。そんなときは、ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。

# 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。

## 熱中症の応急処置について知っておこう!

### 涼しい場所で休ませる

涼しく風通しの良い場所に移動し、本人が楽な姿勢で横に寝かせましょう。衣類のボタンやベルトを外し、ゆるめてください。

### 水分を補給する

汗を多くかくことで、体は脱水状態を起こしています。十分に水分補給をしましょう。汗と一緒に塩分も失われているので、経口補水液やスポーツ飲料が効果的です。

### 体を冷やす

体に水をかけてうちわであおいだり、首の後ろやわきの下、太ももの付け根などの太い血管を冷やしたりします。

意識がない・自分で水が飲めない時などは、すぐに救急車の要請をしましょう!!

これから気温の高い日が増えてきます。

こまめに水分補給できるよう、各自で水筒等を準備して学校に毎日持って来ましょう☆

マスクの着用については個人の判断となっておりますが、体育や部活動中など、熱中症のリスクが考えられる場合は、マスクを外すよう声をかけさせていただきます。



### 5月の保健行事予定

- 5月 9日(木) 尿検査(予備日)未提出の人 耳鼻科健診(1年生)
- 5月22日(水) 心電図検査(1年生) 尿検査(二次)再検査の人
- 5月28日(火) 眼科健診(2年生)
- 5月30日(木) 歯科健診(全学年)

# イライラ 睡眠

足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」

と不思議に思えるかもしれませんが。



## こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



## 他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。