

ほけんだより 5月

松茂中学校 保健室 2024.5.1

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい、学年、学級には慣れましたか!? 今月は、体育祭が予定されています。最高のパフォーマンスができるように、まずは生活リズム（早寝・早起きなど）を整えて、体調を整えることを目指しましょう!

頑張りすぎていませんか!?

やる気がでない、食欲がない、イライラする、眠れない、朝起きられない・・・などの症状がある人はいませんか? もしかしたら、“心と体を休めましょう”というサインかもしれません。そんなときは、心と体を休ませてあげる時間を作りましょう。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて*

リフレッシュ!

心や体から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しょう。

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

誰かに話さず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。

本校にはお二人のスクールカウンセラーの先生がいます。必要があれば、頼ってくださいね。詳しくは、「スクールカウンセラーだより」で確認をしてください。

熱中症の季節がやってきます！

だんだんと気温が上がってくる季節となりました。そこで心配になるのが「熱中症」。熱中症は、最悪の場合、命を落としてしまいますが、予防できる病気でもあります。予防策として、水分補給などが挙げられますが、今の時期から「汗をかく力」をつけておきましょう。汗は、クーラーのような役割を担い、体温調節をしてくれています。日常生活の運動などで汗をかき、体を暑さに慣れさせておきましょう。

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。



<乾燥まむしウマ抗毒素（まむし血清）の保管場所（松茂町周辺）>

まむし咬傷者の生命救助と早期治療を図るため、次の場所にまむし抗毒素を配置していますのでお知らせします。

配置期間：5月1日～10月31日まで

- ・東部保健福祉局・徳島保健所（徳島市）：652-5153
- ・鳴門病院（鳴門市）：683-0011 ・株式会社よんやく徳島（北島町）：697-0222
- ・株式会社アスティス徳島営業部（川内町）：666-0600
- ・四国アルフレッサ株式会社徳島事業所（川内町）：665-3111

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

新しい学年や学級には慣れましたか？残りの11ヶ月を悔いなく過ごしてほしいと思います。ここでは、日々感じたことをひとりごとの様につぶやきます。ぜひ読んでくださいね。今月は卒業生からのメッセージです。

「1年生のときから中学校で何か思い出を作りたいと考えていました。当時はコロナ禍で行事等が中止や縮小化されてしまい、思うように行動に移せませんでした。3年生になり、コロナ前に近い文化祭が開催されることが決まった時、友だちを誘ってステージに立つことに決めました。そこには、最後の中学校生活・・・後悔はしたくない！という強い思いがあったんです。文化祭当日は、満足いくパフォーマンスができて本当によかった！それに、ステージから見た景色はとてもきれいでした。」中学校3年間はあっという間に過ぎます。限られた時間の中で、いろいろなことにチャレンジし、中学校生活でしかできないたくさんの経験をしてください。失敗しても大丈夫。必ず次に繋がるから！みなさんの成長を保健室から応援しています。必要なときは、ぜひ頼ってね！みなさんにとって飛躍の年になりますように♪

