

ほけんだより 5月

令和8年5月1日発行 日和佐中学校保健室

中学校生活や新しい学年にはもう慣れましたか？生活リズムや人間関係の変化に加え、気温も上昇してくるこの時期は心も身体も不調になりやすいです。「ちょっとしんどいな…」と感じた場合はつかれているからかも？そのままにせず、休養をとったり身近な人に相談したりして元気に修学旅行や遠足に臨めるよう、健康管理を特に意識した1か月にしましょう。



暑くなるので水筒を持ってくるのも忘れずに！



適度に休むことも 大切です

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



五月病ってなんで5月なの？

5月になると「やる気が出ない」「朝がづらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。

4月は新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすること。時には休むのも大切です。

五月病は誰にでも起こり得ます。心の病気が隠れていることもあるので、つらいときは一人で抱え

込まず、周りの大人や保健室に相談してください。



そろそろ 熱中症に注意



しよねつじゅんか 暑熱順化に取り組もう！

暑さに備えた体づくりのことを暑熱順化と言います。暑熱順化とは、暑さに慣れ、汗をかきやすくすることで体温調節の上手な体をつくるという熱中症予防のひとつです。

具体的な方法

無理のない範囲で少し汗ばむ程度の運動などを約30分実施するのが理想です。

例



ジョギングやウォーキング



湯船に浸かって温まる



空調の温度を高め設定する

暑熱順化のポイント

- ★暑さに完全に慣れるには2週間ほどかかります。余裕をもって取り組みましょう。
- ★継続しましょう。汗をかかない環境がしばらく続いてしまうと効果が失われます。
- ★運動や入浴の前にはしっかり水分補給しましょう。
- ★体調が悪い日は無理をせず休みましょう。