

ほけんだよん 5月

令和6年5月16日
桑名北高校保健室

5月5日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動する時は、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。また日によって肌寒さを感じる日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。5月の連休以降、保健室で休養する人が増えています。夜は温かいお風呂にゆっくりと浸かって早めに休み、翌日に備えてくださいね。

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。



健康診断 続きます

まだまだ

大切な機会です。
休まないように協力してね。

月	日	曜日	内容	時間	1年	2年	3年
5	30	木	内科検診③(午前)	8:55~	○	○	○
6	6	木	歯科検診①(午前)	8:55~	○	○	○
	10	月	眼科検診①	13:20~	○	○	○
	11	火	眼科検診②	13:20~	○	○	○
	13	木	歯科検診②(午前)	8:55~	○	○	○
	20	木	耳鼻科検診	10:00~	○		



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、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、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をつくって自分の心や体のことを考えてみましょう。

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

頭が痛い

ぐっすり
眠れない

食欲がない

疲れが
取れない

朝なかなか
起きられない

お腹の調子が
悪い

心のサイン

イライラする

気分が
すぐれない

やる気が出ない

考えが
まとまらない

なんとなく
元気が出ない

集中できない

人と会いたくない

急に
泣いてしまう

一つひとつはちょっとしたことでも、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。

裏面に、気分を変えるきっかけになりそうなものを挙げておきます。読んでみてね。

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。



感情を紙に書く

紙に書くと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。



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。



一人で抱えこまない

誰かに話す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。

頼られた人も ハッピーに!

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



♥ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



不安ってどういうことだろう?

不 安な気持ちになることは誰にでもあ
るはず。具体的には、まだ起こって
いない未来について「○○に
なったらどうしよう、嫌だな
あ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げ
るか戦うかを選ぶため、不安になる
仕組みになっています。ごく自然な反応な
のですが、ずっと不安なままだと、寝つき
が悪くなったり体にも影響が出てくること
があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」
という前向きな気持ちがあります。

たとえばテスト前に不安になる人は、「良
い点がとりたい」と思っているはず。その
前向きな気持ちに従って勉強をするのも一
つの手です。目標に向かって
手を動かすと少し和らぎます。



3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法など
が問題になっています。そこでゴミを減
らすために考えられたのが3R（スリー
アール）です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。



例 マイバッグを持って買い物に行く、
長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを
再利用すること。



例 着なくなった服を寄付する、読まな
くなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、
再利用すること。



例 ビン、缶、ペットボトルなどきちん
と分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも
簡単なことなので実践してみましょう。