保健だより 5月



半田東高校　保健室
R8.5

入学・進級してから1か月たちました。新しいクラスメイトと過ごす生活は慣れてきましたか？5月に入り、からっと晴れた過ごしやすい日が多くなりました。これから夏に向かってどんどん気温が上がっていきます。体がまだ暑さに慣れていなくて、熱中症になりやすい時期でもあります。生活習慣を整えて元気に過ごしましょう。

「5月病」という言葉を聞いたことがありませんか？春は入学、進級、就職などで身の回りの環境が大きく変化します。連休を挟み、新生活で張りつめていた緊張の糸がだんだんと緩むことで、今までの疲れやストレスが表面化し、体調を崩しやすくなります。この一連の流れは、「5月病」と呼ばれています。

ここ最近疲れやすいなという人は、ぜひ心と体を休ませてください。ストレスは誰もがもっているものであり、1人1人ストレスへの耐性度は違います。みんなが頑張っているから自分も頑張る！という心がけは大変すばらしいですが、自分の体と心の声も聞いてくださいね。

新学期から1カ月 がんばりすぎていませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて
疲れているのかもしれません。
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす

～遠足・修学旅行の準備は万端？～

１・３年生は５月２７日(水)に遠足が、２年生は５月２６日(火)～５月２８日(木)に修学旅行があります。それぞれ準備は進んでいますか？ しおりやプリントをよく読んで、当日の動きや集合場所を確認しておくといいですよ。



また、当日の天気や気候を確認して、服装の調整や雨具を準備しましょう。特に、靴は普段はいているものにすると、靴擦れも起こりにくく、長時間歩いても疲れにくいですよ。

酔い止めや痛み止めといった常備薬ももっていくと安心ですね。薬は、用法・容量を守って適切に服用し、友人にあげないようにしてください。



心配ごとや不安がある場合は、自分だけで判断せず、先生や友人に確認をとりましょう。

前日はたっぷりと休養と睡眠をとって、しっかり楽しみましょう！

そろそろはじめましょう 熱中症予防

５月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡　眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。