



R 7. 5. 7 瓦葺中学校 保健室

新学期が始まって1か月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。その一方で、緊張がゆるんだことや連休明けで、心身の疲れが出やすい時期でもあります。

5月からは体育祭や運動部の大会、3年生は修学旅行など大きな行事が盛りだくさん。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュしながら、活動しましょう。

がんばる瓦葺中生にチェックリスト 体・心、疲れていませんか？

体の不調は
ありませんか？



- ☐ 頭が痛い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲が無い
- ☐ なんとなくだるい
- ☐ 朝、起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない



心の不調は
ありませんか？

- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気持ちが落ちこむ
- ☐ 集中できない

疲れを感じたら、
試してみよう♪

誰でも、たまには疲れる日があると思います。今の時期はなおさら。でも、それが何日も続いているようなら、こんなことを試してみてはいかがでしょう。それでも辛いときは、保健室に話しに来てください。

- ★ 体を動かしてリフレッシュ … 「楽しい!」くらいの運動をしよう。
- ★ 好きなことでほっこり … 音楽でも、読書でも、ゲームでも（やり過ぎには注意）。
- ★ 生活リズムを整えよう … 早寝・早起き・朝ごはん健康な体にリセット。
- ★ 悩みを抱え込まない … 誰かに話すと、背負った何かが軽くなることもあります。
- ★ 「～でなければ」をやめる … 新しい環境では、失敗することも当たり前。
- ★ 新しい目標に変えてみる … できないことは、まず「できる範囲」から始めよう。
- ★ 人と比べることをやめる … 個性あり!一人ひとり、良いところは違います。



健康診断結果を役立てよう

5月も健康診断が続きます。健康診断は、体が順調に成長・発達しているか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、皆さんの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりです。結果をチェックし、健康の維持に役立てましょう。受診をすすめるお知らせをもらったら、そのままにせず早めに専門医を受診してください。



そろそろ始めましょう 熱中症予防

「過ごしやすい季節」と思っていたら、急に暑い日もある5月。体がまだ暑さに慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

このような日は熱中症に要注意 →

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



暑さに負けない体づくりを始めよう→

水分補給はもちろんのこと、生活習慣を整えて日々万全な体調にすることが熱中症予防のカギです。

こまめな
水分補給



睡眠



食 事



体育祭直前！準備運動は念入りに



体育などで運動をする前の準備運動には、たくさんメリットがあります。準備運動を必ず行い、ケガを防ぎつつ自分のベストな動きができるようにしましょう。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かすことができます。

■可動域が広がる

筋肉の柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がるため、けが予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。