

ほけんだより



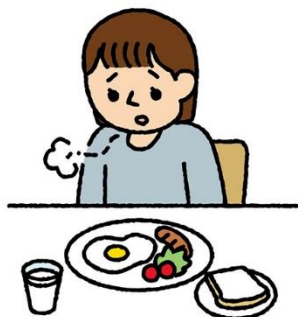
令和6年4月26日
第2号
栗島浦小中学校保健室

しんねんど はし げつ がっこうせいかつ な きょうしつ か
新年度が始まってもうすぐ1か月。学校生活には慣れてきたでしょうか？教室が変わったり、
あたらしともだち じん かんきょう か
新しい友達が増えたり、環境が変わったことでつかれがでてきている人もいかもしれませんね。
がんばり がんば やす やす ねんかんけんこう たの せいかつ
頑張るときは頑張る、休むときは休む、とメリハリをつけて1年間健康に楽しく生活していきま
しょう！

みのが 見逃さないで！ストレスのサイン



あさ お
朝、起きられない



しょくよく
食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室や担任の先生に相談しましょう。

こころ けんこう たも 心の健康を保つためにできること！

①生活習慣を見直す

こころ からだ
心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。

②誰かに話を聞いてもらう

つらいことや困っていることなど悩みがあるときは、誰かに相談してみましよう。

自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

③自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思い切り泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所の散歩をするなど、自分なりのリラックス法を見つけておきましょう。

④見方（捉え方）を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉えなおしてみましよう。同じことでも見方を変えると気持ちも変わってきますよ！

ゴールデンウィークの過ごし方

もうすぐゴールデンウィークですね。楽しいお出
かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の
緊張や疲れを取りたい人もいることでしょう。心
と体をリラックスさせることはとても良いことな
のですが、生活習慣の乱れには注意してください
！休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせが
つくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズム
を取り戻すのに苦労します！右のポイントに気をつ
けて、楽しく過ごしてください。



- ☆ 起きる時間を決める
- ☆ 朝ごはんをきちんと食べる
- ☆ 夜は早めに布団で休む
- ☆ 電子機器（スマホやゲーム）を長時間使わない

夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるという意味です。5月は春、という
印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきています。急に暑くなることがありますが、
みなさんはまだ暑さに慣れていないのではないのでしょうか？暑さに慣れていないときは、
熱中症になりやすいので注意が必要です。こまめに水分をとり、熱中症を予防していき
ましょう。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう！

【水分補給のポイント】

◎のどが渴く前に水分補給

人間は軽い脱水症状のときはのどの渴きを感じないので、のどが渴く前、暑い場所に行
く前に水分を補給しておくことが大切です。

◎大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに！

汗の原料は、血液中の水分や塩分です。大量の汗をかいたとき、水だけを摂取してい
ると体内（血液中）の塩分濃度が低くなってしまい、熱中症の症状が出現します。そ
うならないために水だけでなく、塩分も補給しましょう！（スポーツドリンクは糖分が高い
ので飲みすぎ注意！）

これからマラソン練習がはじまります！

飲み物を忘れずにもって来る、朝ごはんをしっかり食べる、夜はぐっすり寝
て疲れをとるなど自分でできる熱中症対策をして、熱中症にならないよ
うにしましょう。

