

保健便り5月



R1. 5. 13

今治西高校保健室

担当 301 302HR

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきた頃ではないでしょうか。この時期は年度初めの緊張のゆるみなどから、心身の疲れが出やすい時期です。疲れを感じたときは、睡眠を十分にとり、ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり、誰かに話を聞いてもらったりと、自分に合ったリラクゼーション方法で、心も体もリフレッシュしましょう。



新学期疲れにならないために、意識して心と体をリラックスさせて



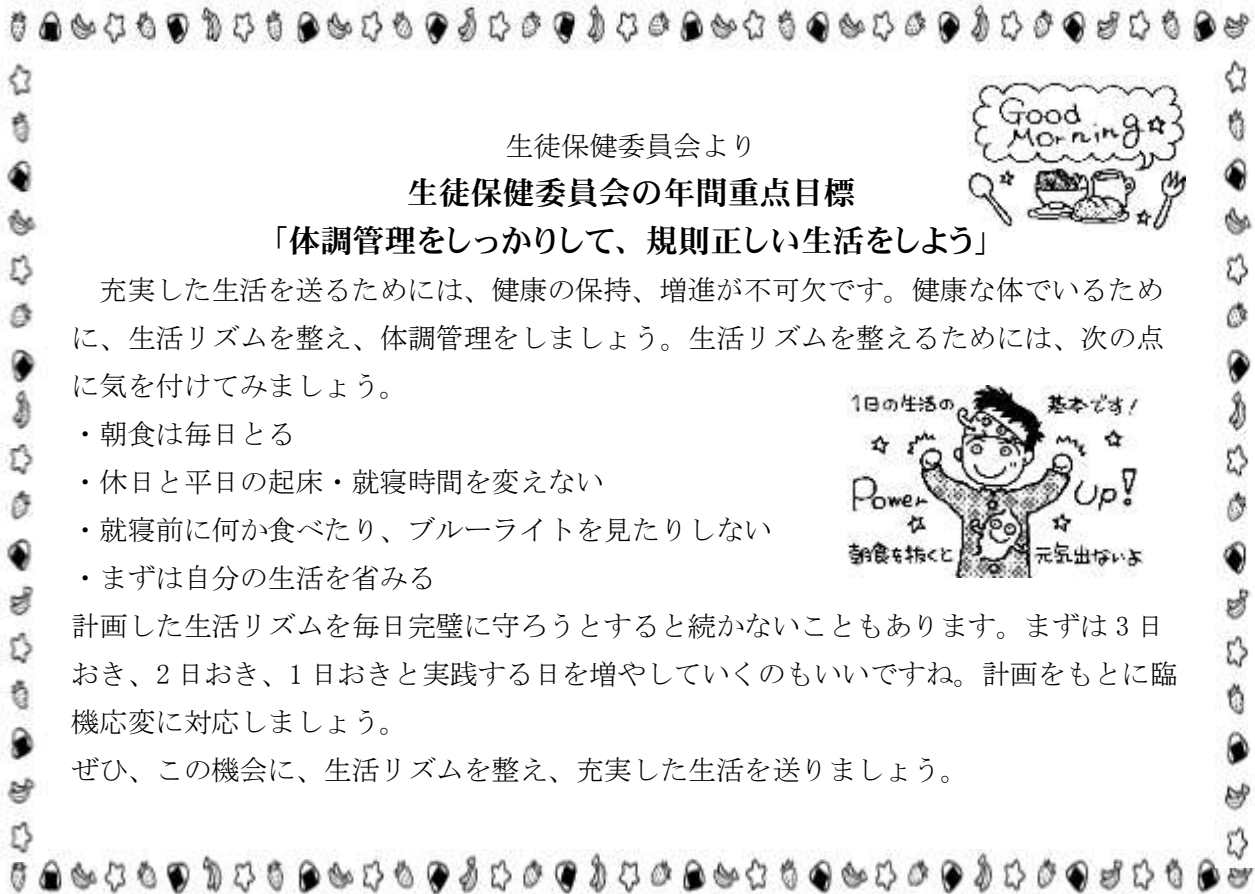
5月でも熱中症?!

5月に入り、最高気温が20度を超える日が続いています。日中、外で運動をしていると、暑さを感じる時季ですね。一方で、朝と夜は肌寒く感じる気温でもあります。過ごしやすい時期ではありますが、この気温差、寒暖差が熱中症の落とし穴です。昨年5月に熱中症を発症し、救急搬送された人は全国で2,427人いました。気温差が大きいと体は気温上昇についていけず、熱が体に溜まり、熱中症を発症しやすくなります。では、5月の熱中症を防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。

- ① 運動やお風呂で汗をかき、体を暑さに慣らす
- ② スポーツドリンク、経口補水液などでこまめな水分補給をする
- ③ 天気予報をチェックし寒暖差に注意する
- ④ 帽子をかぶり、日差しを避ける



これから気温がどんどん上がってきます。5月だからといって、油断せず、早めの熱中症対策を心がけましょう。



生徒保健委員会より
生徒保健委員会の年間重点目標

「体調管理をしっかりして、規則正しい生活をしよう」



充実した生活を送るためには、健康の保持、増進が不可欠です。健康な体であるために、生活リズムを整え、体調管理をしましょう。生活リズムを整えるためには、次の点に気を付けてみましょう。

- ・朝食は毎日とる
- ・休日と平日の起床・就寝時間を変えない
- ・就寝前に何か食べたり、ブルーライトを見たりしない
- ・まずは自分の生活を省みる



計画した生活リズムを毎日完璧に守ろうとすると続かないこともあります。まずは3日おき、2日おき、1日おきと実践する日を増やしていくのもいいですね。計画をもとに臨機応変に対応しましょう。

ぜひ、この機会に、生活リズムを整え、充実した生活を送りましょう。

ちょっと、ひと休み…

7つの間違いさがし 答えは保健室に掲示しています

