

5月のほけんだより

竜王北中保健室

令和7年5月号



新学期が始まって約1ヶ月がたちました。心と体の調子はどうですか？新しい環境に慣れてきたところで「正直、疲れたな～」と感じる人も多いのではないのでしょうか？また、自分でも知らないうちに心にも体にも疲れが溜まっていると思います。頑張ることも大切ですが、無理をしすぎずほどほどに、心と体を休めながら少しずつ取り組んでほしいと思います。自分に合った方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。



心の健康を保つためにできること

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。

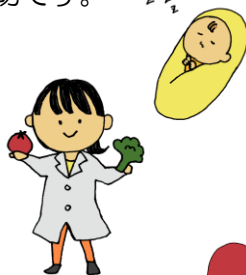
心を元気にするには生活習慣を見直して

体の調子を整えることも大切です。

バランスのよい食事、

十分な睡眠、適度な運動

などを心がけましょう。



見方を変えてみる

例えば、コップの半分の水を見て

「もう半分しかない」と思うのではなく

「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。

同じものでも見方を

変えれば、気持ちも

変わってきますよ！



だれかに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどが

ある時はだれかに相談してみましょう。

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。



リラックス法を見つける

映画を観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。好きな音楽をきく…

など、何でもよいです。自分なりのリラックス

方法をいくつか見つけておくと

心を落ち着かせることが

できると思います。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

5月5日は「立夏」です。夏が始まるとされ、汗ばむ日も増えてきます。外での運動がきもちよい季節ですが、熱中症に気を付けなければいけない時期でもあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。十分な水分補給や休憩を心がけて体調管理に気をつけてください。体調が悪いときには無理をしないことが大切です。

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



今月の健康診断

日	対象	内容	時間	場所
9(金)	2年3組・3年	歯科検診	13:30～15:00	保健室
13(火)	2年	内科検診	13:30～15:00	保健室
29(木)	1年			

4月から健康診断が始まり、受診が必要な人には治療用紙を渡しています。
夏休み前には受診をし、用紙を学校に持ってくるようにしてください。行事や大会、プール学習を安全に健康に取り組むことができるようにするためにも、早めの受診をおすすめします！！

