ほけんだより 5月

令和８年5月
旭丘中学校　保健室

新年度が始まり、１か月が経ちました。疲れは出ていませんか？

新しいクラスや生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張って過ごしていた人も多いと思います。連休で緊張が少しゆるむと、それまでの心や体の疲れが出やすくなります。また、この時期は日によって寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすいため、心身の不調が起こりやすい季節でもあります。

心のサイン	体のサイン
□ イライラする	□ 疲れが取れない
□ やる気が出ない	□ 頭やお腹が痛い
□ 不安や緊張がある	□ 食欲がない
□ 集中できない	□ 夜眠れない



がんばりすぎると、心や体が「ちょっと休んで！」とサインを出すことがあります。そんなサインに気づいたときは、のんびり過ごす時間をつくり、心と体をしっかり休ませてあげましょう。

GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠



早寝早起き！寝つきや目覚めは良いですか？

食事



バランスよく食べていますか？
特に朝ご飯はとっても大切！

運動



適度に体を動かしてストレス発散！
運動が苦手な人はストレッチでもOK

心



悩み事や心配事はありませんか？
趣味の時間も大切に！

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。
急に暑くなる日が出てきますが、体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高まります。
「頭が痛い」「めまいがする」「気分が悪い」などの症状があれば要注意！我慢せず、すぐに周りの大人に知らせましょう。

【熱中症を防ぐポイント】

- こまめな休憩と水分補給
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 気温に合わせて服装を調節する
- 軽い運動で暑さに慣れておく
  慣れないうちは無理をしない
- 体調が悪いときは早めに休む



暑さに少しずつ体を慣らし、元気に過ごせる体づくりをしていきましょう。