

# 保健だより ~5月号~

令和6年5月7日  
練馬区立練馬東中学校  
養護教諭 佐草 佐恵子

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたこともあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

また、連休中は5月と思えない暑い日もありました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった日には、熱中症に注意しましょう。

それ、**心**や**体**からの  
**SOS**かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

**体のサイン**

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

**心のサイン**

- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう
- 集中できない
- なんとなく元気が出ない
- 考えがまとまらない
- やる気が出ない

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

新学期から1か月  
がんばりすぎて  
いませんか？



健康診断 **まだまだ**続きます

できるだけ欠席しないようにしてください。  
検診を欠席した場合は、「受診のおすすめ」をお渡しします。学校医のところで検診を受けるようにしてください。

# 気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

## 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



## がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



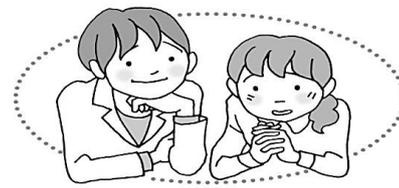
## 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



## 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



## 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## 今から熱中症予防を考えよう!

熱中症の発症には、個人の体調も関係しています。熱中症を予防するために十分な睡眠、ご飯を3食しっかり食べる、こまめな水分補給をすることが大切です。

## 暑熱順化 は今のうち!



### 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、  
湯船につかる

汗をかくほどの運動を  
習慣にする

その他、  
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



廊下に掲示してある実習生が作成した資料を参考に水分補給も心がけましょう。