



令和7年5月16日
練馬区立上石神井中学校
保健室

新しい環境になり1ヶ月以上経ちました。5月は頑張り過ぎて、自分でも気が付かないうちにストレスや疲れがたまっている時期です。ストレスはため込むと、体調不良の原因にもなります。そんな時は、肩の力を抜いて、好きなことをしてを過ごしましょう。

5月病に注意

5月病とは、新しい環境や人間関係の変化、勉強へのプレッシャーなどが原因で、気分が落ち込んだり、やる気がなくなったり、体調不良が悪くなることがあります。5月病の症状には、具体的な定義はありませんが、以下のような状態が見られる場合は5月病である可能性があります。



イライラする



気分が沈む



友達と会いたくない



疲れがとれない



頭が痛い



食欲がない



不安や緊張を感じる



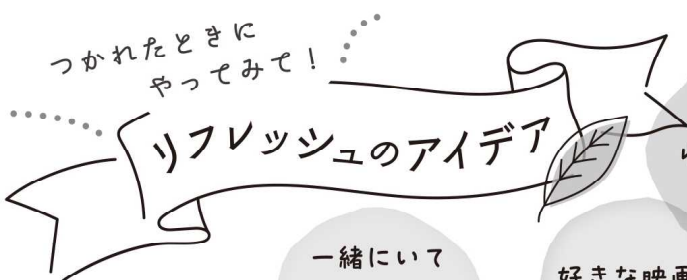
疲れが取れない



不安や緊張を感じる



起きられない



時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



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です。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい季節です。また、運動会の練習も始まります。熱中症予防には、水分補給が大切ですが、効果的に補給するにはどうすればいいのか確認しましょう。

水分補給はこまめに少しずつ

水分補給の基本は、水や麦茶の摂取で十分です。運動をして大量に汗をかいた場合には、スポーツドリンク等で水分と塩分も補給します。利尿（おしっこが近くなる）作用があるカフェインが入っている緑茶、コーヒー、エナジードリンク、また糖分が多いジュースやコーラなどは、水分補給に適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないために、こまめに摂取することが大切です。暑い日には、15～30分ごとに1回、100～200mLずつ水分補給をするとよいでしょう。



適している



水
麦茶
スポーツドリンク

していない



炭酸飲料
エナジードリンク
ジュース

汗で補う塩分も補給する

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、夜の食事をしっかりとっていれば、さらに塩分の補給までは必要ありませんが、運動をして大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや梅干し、塩飴、塩タブレットなどで、塩分を補給しましょう。



5月19日より運動会練習が始まります。



朝練、放課後練が行われます。体力を消耗しますので、朝ご飯は必ず食べてきてください。また、疲れが残っているとケガをしやすくなります。十分な睡眠をとりましょう。水分はいつもより多めに持ってきてください。いつもより大きな水筒や水筒とペットボトルがあると良いと思います。汗をかいたり、こまめに手を洗ったりするので、ハンカチやタオルも多めに持ってきましょう。