保健だより

哲多中学校
R1.5.31

今年は、例年になく暑い日がありますね。急に気温が30℃以上になることもあり、まだ体が暑さに慣れていないこの時期は体調を崩しやすいです。6月になると、梅雨時期で、湿度が上がり、じめじめする日も増えます。熱中症にならないようにするなど、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。

＜これからの時期に気をつけてほしいこと＞

✿「のどが渇いた」と感じる前に水分補給をしましょう。

のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。特に、運動中にのどの渇きを感じてから飲むという水分補給の仕方では、脱水状態になりやすく、熱中症の原因になります。「のどが渇く前に水分補給」を意識して、脱水に気をつけましょう。

✿帽子をかぶりましょう。

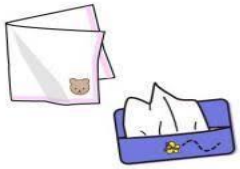
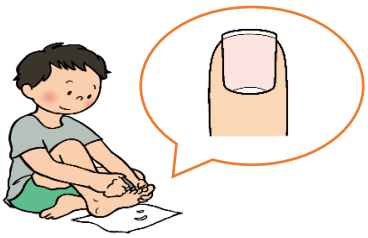
日差しが強い日もあるので、外で活動をするときには帽子をかぶりましょう。

✿服で調節しましょう。

昼間は暑い日もありますが、朝夕と気温が低かったり、雨の日は肌寒かったりします。まだまだ気温の変化が大きいので服装で上手に体温調節をしましょう。

＜清潔にできていますか？＞

6月になると食中毒が流行する季節になります。日頃から、清潔を保つ習慣も整えておきましょう。

手洗い・うがい	ハンカチ・ティッシュ	つめ	歯みがき
			
外から帰った後、トイレの後、食事の前などは手洗い・うがいをしましょう。	毎日、清潔なハンカチとティッシュを持ってきましょう。	つめが長いとつめと皮ふの間に汚れがたまったり、けがにもつながったりします。短く切りましょう。	食後の歯みがきを丁ねいにしましょう。

＜疲(つか)れはでていませんか？＞

新学期から約2か月が経(た)ち、宿泊研修や広島平和学習、修学旅行など大きな行事が終わりました。周りの環境にも慣れたり、行事を終えたりして、疲れが出てくる頃(ころ)だと思います。疲れた時には、無理をせずゆっくりと休む時間もつくりましょう。

①心と体のSOSは出(で)ていませんか？	心と体の調子はどうですか？体調が悪かったり、気分が落ちこんでいたりはしませんか？
②毎日頑張りすぎてはいませんか？	少し力を抜いて、休めるようならゆっくりする時間をつくりましょう。
③気分転換も大切ですね。	好きなことをしたり、悩み事や心配事がある人は友達やお家の人、先生に話を聞いてもらうと気持ちが楽になるかもしれません。

☆心のサイン

・イライラする・やる気が出ない

・落ち着かない・気持ちが沈む

・何をするのも面倒くさい　　など

☆体のサイン

・頭が痛い・お腹が痛い・食欲がない

・何となくだるい・朝起きづらい

・ぐっすり眠れない　など

誰でも時には体調を崩すように、心が疲れることもあります。悩んだり、自分では抱えきれなかったりすることもあります。悩みや不安を打ち明けることは恥(は)ずかしいことではありません。困った時には、誰かに相談してみましょう。解決策や違った見方、考え方ができるようになるかもしれません。

①心と体のSOSに気づいたら	心と体の調子はどうですか？体調が悪かったり、気分が落ち込んだりはしていませんか？
②頑張りすぎてはいませんか？	少し力を抜いて、休めるようならゆっくりする時間をつくりましょう。
③気分転換も大切です。	好きなことをしたり、悩み事や心配事がある人は友達やお家の人、先生に話を聞いてもらうと気持ちが楽になるかもしれません。