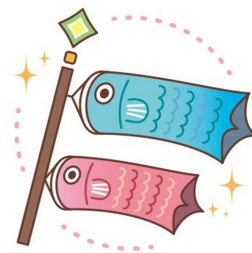


すこやか

R6. 5. 10
上越市立板倉中学校
保健室 No.2

ゴールデンウィークには、体も心もしっかり休めてリフレッシュできたでしょうか。新しいクラスや環境に少しずつ慣れてきた頃だと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったかもしれません。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、自分の心と体のことを考えましょう。



今からしっかり対策をして熱中症に備えよう！

体育祭も近付き、これからの活躍がとても楽しみです。少し暑いと感じる日はこまめに水分をとったり、夜早めに寝て十分な睡眠時間を確保したりして、自分の体調を自己管理していきましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



急に
暑くなった日

風が弱く、
日差しが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。



体育祭練習が始まります。

帽子・タオル・水筒

を忘れずに持参しよう！

あつ
暑さ
注意報

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

あつ
暑さ対策

つう き せい ふく した ぎ ちよう せつ
通気性のよい服や下着で調節

ぼう し ちよく しゃ にっ こう さ
帽子で直射日光を避ける

すい ぶん ほ きゅう
こまめな水分補給

あせ ふ
タオルで汗を拭く

つか やす
疲れたら休む



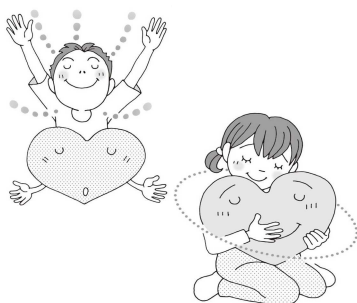
体と心、疲れていませんか？



ゴールデンウィーク明けの1週間が終わります。学校モードの1週間で過ごせたでしょうか。
ゲームやSNSばかりでなく、家族との団らんの時間をとったり早めに就寝したりして一日の疲れを癒し体力を回復し、スッキリ目覚められる朝を迎えてほしいです。

思春期は心が大きく揺れる時期です。学校生活のこと、友達や先輩後輩との関係、家族のこと等、些細なことでも敏感に悩んでしまうかもしれません。

時には、静かにじっくり自分自身の思いと向き合い一人の時間を過ごしたり、話せる人に話を聞いてもらったり、自分が心地良いと感じられる時間、場所を見つけてみましょう。



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。

保護者の皆様へ

前回の保健だよりでお知らせしたとおり、健康診断を実施しています。異常がある場合は「結果のお知らせ」を配付していますので、早めの受診をお願いします。また、健康診断や検診結果について何か不明な点がありましたら、遠慮なく保健室の田篠まで、御連絡ください。

今後の予定は、以下のとおりです。

5月17日(金)	心臓検診(1年生) 血液検査(2年生希望者)
5月23日(木)	耳鼻科検診 (1年生全員と2・3年の該当者)
6月4日(火)	二次尿検査
6月20日(木)	歯科検診

