

# すこやか

R7. 5. 9  
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。

さて、これから体育祭に向けての練習や準備が本格的に始まります。それぞれの役割を頑張ろうと張り切っている人も多いことと思います。練習や本番で自分の力を最大限発揮するためには、意識して自己の体調管理をすることが大切です。次の日に疲れを残さないよう十分な睡眠を確保したり、朝ご飯をしっかり食べたりして万全の体調で臨むようにしたいですね。



## 今からしっかり対策をして熱中症に備えよう

まだ5月なのにもう熱中症？と思う人もいるかも知れません。実はこの時期は私たちの体が急な気温の変化に慣れておらず、体を冷やすために必要な汗を十分かくことができません。そのような中で運動をすると、気温や熱中症指数がそれほど高くなくても、熱中症を起こしやすくなるのです。体育祭練習やこの時期の部活は要注意です。

### 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！

**注目！**

〔水分補給のポイント〕  
★のどが渇く前に  
★2～3口ずつ  
★休み時間毎（暑い日は15～30分毎）

△のどが渇いてからがぶ飲み・・・  
→大半は尿になって体の外に出てしまいます。

**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。

**暑さ対策**

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



# 体と心、疲れていませんか？

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。

月1回、スクールカウンセラーの津寺先生が来られています。

話を聞いてもらうだけでも心が軽くなることがあります。気軽に利用してみませんか。

5月は15日(木)が来校日です。

## 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。



### 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。



### 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。



### 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 \*\*\*

前回の保健日より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。なお、健康診断は学校生活に支障がないかを調べるスクリーニング検査です。検診結果と受診結果が異なる場合がありますので御了承ください。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、遠慮なく保健室の大塚まで、御連絡ください。今後の予定は、以下のとおりです。

5月12日(月)	心臓検診(1年生) 血液検査(2年生希望者)
5月21日(水)	尿検査(校内予備日)
6月3日(火)	二次尿検査
6月5日(木)	耳鼻科検診(1年生全員と2・3年の該当者)
6月13日(金)	眼科検診
6月19日(木)	歯科検診

### マスクの準備を

「マスクを忘れたのでください」と保健室に来る生徒が多いです。

給食の時間は必ずマスクを着用しますのでカバンの中に予備を数枚入れておくようにお願いします。