



新年度がスタートして、1ヶ月が経ちました。新しい環境にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る時期でもあります。今後は、体育祭や総体など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、疲れを癒やしましょう！

【5月の保健行事】

9・10日(木・金) 尿検査一次
17日(金) 心電図(1年)

体育祭に向けて



体育祭に向けて、練習や準備が始まります。だんだんと暑くなり、熱中症の危険性も出てきますので、以下の事に気をつけながら、活動しましょう。

- 朝食を食べて登校する。
- こまめに水分補給をする。
- 睡眠を十分に摂る。
- 体調が悪い日は、先生や友達に話しておく。

けがの予防のために…

- 準備運動を念入りに行う。
- 手足の爪を切っておく。
- 履き慣れた靴を履く。
- 睡眠・食事をしっかりと、体調を整える。

すり傷の時は…

- すぐに水道水で傷と傷口のまわりをきれいに洗い流し、土や汚れを落としましょう。
- それから保健室または救護場所へ。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れやストレスの影響は、5月頃から現れやすくなります。

身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安、焦りなど

右の絵にある、心の健康を保つためにできる方法の例を参考にしてください。自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と身体を癒やしてくださいね。

花粉症いつまで続く？

花粉症の原因として、真っ先にあがるのがスギ花粉。症状が重い人では、1～2月頃から目のかゆみ、くしゃみ、鼻水などの症状が出ます。ようやくスギの飛散量はおさまってきましたが、5月は、ヒノキやシラカバなどの花粉の飛散量が増えます。

花粉症は、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる「免疫反応」です。別のアレルギーがある人は、花粉症にもなりやすいと言われています。

症状の悪化を防ぐためには、次の3つの方法があげられます。

- ① 原因の植物に近づかない。または、マスクやメガネ等で予防する。
- ② 栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠をとる。
- ③ ストレスをためすぎず心の健康も保つ。



生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を保つためにできること

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなったりします。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

