



保健だより 5月

2023.5.23.
押原中学校
保健室

新学期疲れにご用心!

なんとなく、からだのだるい
元気が出ない
こんなことはありませんか?



ゴールデンウィークが明け、大きな行事である2年校外学習・1年宿泊学習は、特に大きなケガや病気は無く無事に終了したのでホッと一安心です。

ところで自分でも気づかないうちに疲れがたまっている人はいませんか!? 5月は新しい環境疲れで、体調を崩しやすい傾向にあります。

この時季は意識的に早めに寝て、睡眠を十分とるようにしましょう。なお、寝る直前までスマホやタブレットを見ていると、睡眠の質を下げることになるので厳禁ですよ!

5月病になっていませんか?



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る ぐっすり眠る 信頼できる人に相談する 好きなことをする

「5月病」という言葉があります(正式な病名ではありません)。4月は進級・進学など、新しい環境での生活に切り替わることが多いですが、そこでうまく適応できなかつたり、逆に張り切りすぎたりしたことによる心身の疲れが、ちょうどこの時期に出やすいのです。やる気が起きない、何となく不安、眠れない、食欲がない...そんな不調を感じていませんか?自分に合った趣味などでストレスを解消してみてください。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。