

ほけんだより 5月



百合丘高等学校
保健室
平成 29 年 5 月 10 日

★スクールカウンセラー来校日★ 5月22日(月)

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。4月は授業や健康診断、遠足など盛りだくさんでしたね。ゴールデンウィークでは4月の疲れをリフレッシュできましたか？
休み明けは生活リズムがくずれがちです。少しずつリズムを戻して、5月も乗り切りましょう！



「まだ早い」と思っていたら...

意外と多い？熱中症！！



5月5日は立夏です。立夏とは「夏が始まる日」。熱中症は7月や8月に起こるイメージが強いと思いますが、急に暑くなった日は体が暑さになれていないため、熱中症になりやすくなります。休み明けの急な激しい運動も危険です。今から熱中症予防をして過ごしましょう！

★ここがポイント★

② GW明けはスロースタートで



① 風通しの良い涼しい服装で



④ 屋外ではぼうしをかぶる



③ こまめな休憩と水分補給



部活動でも、チームメイトに気を配ってあげてくださいね。



疲れはたまっていませんか？



新しい環境の中でスタートした新学期。早く慣れて楽しく過ごしている人も、まだ馴染めなくて不安に思っている人も、疲れがたまっているところではないでしょうか？周りの人はうまくやっているように見えて、あせったり、無理して頑張っていたりしていませんか？自分のもてる力以上に努力することも時には大切ですが、うまくやろうと頑張りすぎると体や心は「もう無理だー！」と悲鳴をあげてしまいます。体や心は正直です。ときどき今日の調子はどうか、自分の体と心に問いかけてみてくださいね。

《こんな症状はありませんか？》

- イライラする
- やる気がでない
- よく眠れない
- 下痢や便秘をよくする
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 肩こり、頭痛、腰痛などがある



あてはまる人は疲れているサインかも。疲れの原因は何か振り返って、自分にあった方法で休息しましょう！



自分でできる解消法

有酸素運動



憂鬱な気分がスッキリしたり、ぐっすり眠れて体力が回復したりするのでオススメです。毎日「スッキリした！」と思うくらいの運動を続けてやってみましょう♪

書く



自分の状況や思っていることを紙に書いて読み直すと、客観的に見ることができて落ち着いたり、「こうしてみよう！」と新しい方法を見つけられるかもしれません。

腹式呼吸



①椅子に座って背筋を伸ばし、目を軽く閉じる②お腹に手をあててへこんでいくのを意識しながら、ゆっくり口から息を吐きだす(このとき頭の中で3秒数える)③息を吐ききったら、お腹を膨らませながら3秒かけて鼻から息を吸い込む <①から繰り返す>
体も心も落ち着いて、リラックス効果があります♪

他にも、人と話すことで気持ちがスッキリすることもあります。悩んだり、困ったりすることは誰にでもあることです。周りの人に話してみると、「わたしも…ぼくも…」と同じ気持ちに気づけるかもしれません。それでも何か悩んだりしたときは、保健室を思い出してくださいね。

