



新緑の美しい、さわやかな季節になりました。
新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許しません。一人一人が
予防対策を続けていくことが肝要です。
3密を防ぎ、「罹らない」「うつさない」よう、みんなで努力しましょう。

**食事の前 しっかり
手洗い 忘れずに**

新学期が始まって、約1カ月。
そろそろ、疲れの出るころでもあります。
心がしんどいときは、周りの人に相談したり、自分なりのスト
レス解消方法を試したりしてみましょう。

スクールカウンセラーの相談日も設けています。
予約は保健室まで、いつでも気軽にどうぞ。
5月の相談日 9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

ごがつびょう
5月病!? と思ったら…

- 学校を休みたい…
- つまらない…
- ゆううつだ…
- 疲れる…
- だけど眠れない…
- まわりの人が
まぶしく見える…

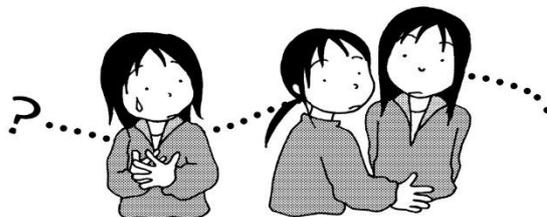


新学期が
スタートして
1か月…

学校生活で **不便に感じること** や
気になること はありませんか？



なんとなく
体がだるい



健康診断が続いています。治すところが見つかった場合は、できるだけ早く受診しましょう。
困ったことがあれば、担任の先生や保健室に相談に来てください。

熱中症に注意！！

急に暑くなりました。

4月末から、気温がぐんぐん上がってきました。晴れて暑い日が続くと起こりやすいのが熱中症です。熱中症は熱に中（あたる）という意味で、暑熱環境によって起こる体の不調の総称です。

体温が上昇して体内に熱がこもってしまい、熱けいれん、熱疲労（頭痛やめまい、吐き気や脱力）・熱射病（異常な体温の上昇と意識障害）等が起こります。

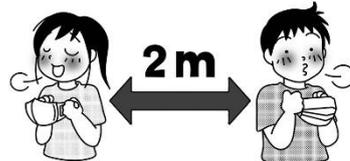


【自分でできる予防対策】

- ①朝食の味噌汁や野菜スープで塩分補給
- ②塩分補給も意識しつつ水分をこまめに補給
- ③運動をするときには定期的に休憩
- ④その日の体調に配慮して無理をしない

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

涼感グッズ フル活用！



いつも以上に水分補給！



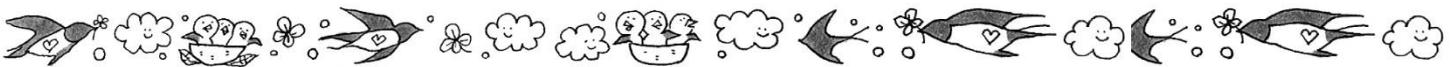
のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

