

ほげんだより

令和6年5月15日
福知山高校附属中学校 保健室
【 5 月 号 】

新学期になって1ヶ月が経ちました。新しい学年での学校生活には慣れてきましたか？

夏のように暑い日もあったり、まだ少し寒い日があります。セーターやベストなどを持ってきて体温調整ができるようにしましょう。

5月は、緊張が緩むことで何かと疲れが出やすかったり、ケガや体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・バランスの良い食事など健康管理をしていきましょう！



暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？



みなさん、朝ごはんは食べていますか？

登校して、授業を受けていると「だるいなあ」と思う日もありますよね。

午前中、保健室に体調不良で来室する人に話を聞くと、原因のひとつに「朝ごはん」を食べていない人や、少しだけ食べたという人もいます。

あらためて、朝ごはんについておさらいしましょう。

◎朝ごはんを食べると？

- ・体温が上がって、体が目をさします。
- ・脳にエネルギーが行きわたり、頭がよくはたります。
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

◎どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質・・・体温を上げます。
- 肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります。
- ごはん、パン、めん、シリアルなど



★野菜やくだものもくわえと、より
栄養バランスのいい朝食になりますよ！



健康診断 続きます

まだまだ

5月30日(木)尿検査2次：対象者
6月7日(金)耳鼻科検診：中1
欠席した場合は別日にフォローが入ります。

治療証明書の提出をお願いします



検診後、受診の必要がある人には、受診勧告の用紙をお渡ししています。

それ、心や体からの

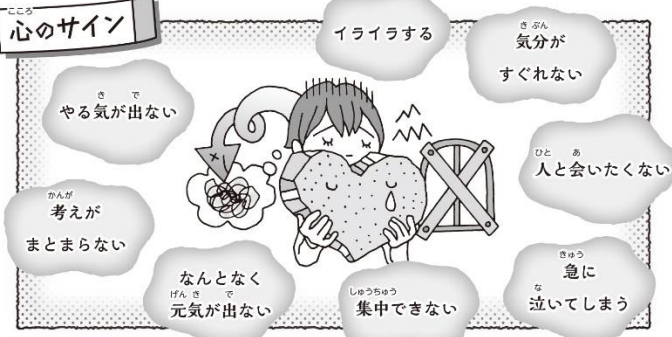
SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつかあてはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

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。



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。



感情を紙に書く

紙に書くことで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。



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。

本校には、スクールカウンセラーの丸屋かおり先生がいらっしゃいます。週1回ほど、生徒の皆さんはもちろん、先生・保護者の方も相談できます。

新しい学校生活・勉強のこと・部活のこと・友達のこと…いろいろな悩みや不安を持っている人もいるのではないのでしょうか？ そんなときに、ぜひ気軽に来てみてください。秘密は厳守します。

予約は保健室で受け付けています。お待ちしております。

5月の来校日 16日(木) 20日(月)

6月の来校日 3日(月) 6日(木) 17日(月) 20日(木)