

ほけん だより



5月号

令和8年5月8日発行
城陽市立西城陽中学校
保健室

5月は心と体の変化に注意しましょう！

新年度が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスにはもう慣れましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張り過ぎてしまう人もいます。ただでさえ昼夜の寒暖差で体も疲れやすい時期です。いつもより早めに寝るようにしたり、時にはひと息ついて、自分の心や体を休めてあげるようにしましょう！



どうして休養が必要なの？



休養には ①疲労の回復と ②エネルギー（気力）の充電という重要な役割があります。

疲労の回復は病気やケガの予防や集中力を高める効果があるので、パフォーマンスの向上につながり自分の持っている力を最大限に引き出す事ができます。また、休養でエネルギー（気力）を充電する事で明日からも頑張り続けることができるのです。

睡眠だけじゃない、休養の方法は色々あります

疲れをとる休養



気力を充電する休養



友だちとの関係で疲れている人へ...

中学生は部活動などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先しすぎて疲れる、などがある場合は注意。

どんなに仲が良くても「一人の時間」や「自分の気持ち」は大切にしてほしいと思います。

無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。お互いにそれを許し合える関係がちょうどよく、ステキな友だち関係なのではないでしょうか？



こんな
サインは
要注意！

- 一緒にいると疲れる
- 誘いを断るのがこわい
- 自分の意見が言えない

友だち関係で大切なのは、相手だけでなく、自分も心地よいことです。困った時は一人で抱え込まず、家族や学校の先生に話してみてくださいね。

天気や気温に応じて服装や持ち物を考えよう

5月は急に暑くなる日もあれば、雨の日は肌寒さを感じる日もあります。コロコロと気候が変わるので、体も体温調節が上手くできず、熱中症や風邪など体調不良を起こしやすいです。天気予報などをみて、その日の服装や持ち物を工夫できると良いですね。

晴の予報

気温が上がりそうだなあ…



いつもより多めに
飲み物を持って行こう

日差しも強いかも？

外で運動するときは
ぼうしをかぶろう



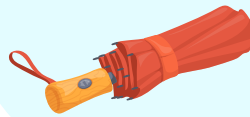
雨やくもり

寒いかもしれない…

上着を持っていた方
が良いかも！



雨がふるかも？



かさがあると
安心だよね！

熱中症になりにくい体づくりをしよう！

夏に熱中症になりにくくするためには、少しずつ体を暑さに慣れさせる事が大切です。最近はいきなり猛暑になることが増えてきたので、5月ごろから暑さに慣れることを意識してみましょう。

ランニングや ウォーキング



普段の運動習慣に合わせて「走る」
「歩く」を調整し、軽く汗を流す運動
を30分やってみよう！

筋トレや エクササイズ



家の中でできるトレーニングも
Good!軽めのものを1日30分程度
やってみよう！

ゆったりと 湯船につかる



38~40℃ぬるめの湯に15分ほど
つかるのが オススメです。

5月の健康診断

〈尿検査2次〉

5月19日 (火)

5月26日 (火)

〈内科検診〉※1年生・大空

5月20日 (水)

〈眼科検診〉※1年生・2年1組2組・大空

5月22日 (金)

保護者のみなさまへ

身体測定(身長・体重)の結果をお子様に配布しています。

お子様の成長で気になることがある場合は個別に「**成長曲線の用紙**」をお渡しすることが可能です。

希望される場合は学校までお知らせください。

なお、内科検診後に学校医と相談の上、学校よりお知らせする場合もあります。