

# ほけんだより

令和8年5月

大山崎中学校

保健室 No.2

中間テストが終わり、校外学習や修学旅行と大きな行事が続く5月です。楽しみな反面、疲れがたまりやすい時期でもあります。

「いつもよりイライラする」「朝しんどい」など、心や体にサインが出ることもあります。そんなときは、無理をせず、しっかり休むことも大切です。生活リズムをととのえることも意識しましょう。

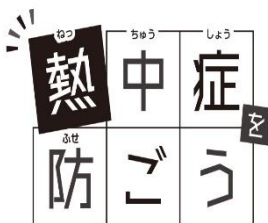
また、集団で行動する中で、周りとの関わりも増えます。思いやりのある言葉や行動で、気持ちよく過ごせるといいですね。



良い生活リズム作れていますか？

<p><b>睡眠</b></p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p><b>食事</b></p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p><b>運動</b></p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p><b>心</b></p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。



## 「突然の暑さに注意！」

この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

そこで大切なのが暑熱順化。少しずつ汗をかき、体を暑さに慣らすことです。



\* 「汗をかく体にしておこう」

軽い運動や外での活動を、無理のないペースで続けることがポイントです。

\* 「水分+休憩=命を守る」も忘れずに。

\* 暑さは『慣れ』が大切。自分の体の声を大切にしながら、夏の暑さに備えていきましょう。