



ほけんだより 5月号

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和3年5月12日

5月に入り、風もさわやかになり気持ちのいい季節になってきました。日中は日差しが強く、汗をかくくらいの暑さになってきましたが、まだまだ朝晩は肌寒く感じます。この時期は、気温が1日の中で大きく変わる日もあるため、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で免疫力をアップさせながら、元気に学校生活を送れるようにしたいですね。



そろそろ、心身の疲れが出てくる頃です。あなたはどうか？

疲れたときは、休憩することが大切！



新年度からの環境や人間関係の変化による疲れやストレスからくる心身への影響が現れやすい頃です。また、大型連休により夜更かしや朝寝坊、朝食抜きなどをしがちになり、生活リズムが乱れやすいときでもあります。急に暑くなることもあり、熱中症になりやすくなります。



- 身体的な症状:頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
 - 精神的な症状:やる気がでない、イライラする、なかなか眠れない、寝ている途中で目が覚める など
- これらの症状は「疲れ」のサインかもしれません。そんなサインが出たときは、心と体の声に耳を傾けてちょっと休憩してみましょう。

対処方法の例



☆睡眠を十分にとる
(心身を休める)



☆上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



☆がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり、助けてもらう)

少しでも、リラックスした状態を作るためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かすなど、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体を癒してあげましょう。



つらいこと・困っていることがあれば、
「言葉にしてみよう」そして、「一緒に考えよう」



学年体育祭を全力で楽しむために！ 「生活リズムチェックで勝利を導こう!!」

期間：5月24日（月）～5月30日（日）

目的：自分の生活を振り返り、元気に体育祭に参加できるようにする。

項目：①睡眠時間 ②朝食摂取 ③歯みがき ④メディア使用 ⑤排便



(表)

2021生活リズムチェックシート
～体育祭に向けて～

★チェック表の記入の仕方★
 ①睡眠時間：寝ている時間を黒色で塗りつぶし、睡眠時間の合計を記入
 ②朝食、排便、歯みがき、寝る前にメディアの使用をしなかったら○、できなかったら×を記入
 ③メディア：使用、視聴した時間を記入しましょう。(例：2時間15分→2:15)
 ※メディアとは、テレビ、スマートフォン、ゲーム機、タブレット、パソコンのことを指します。
 ※メディア使用：視聴時間の他に、動画のオンライン視聴は除きます。

①睡眠時間：寝ている時間を黒色で塗りつぶし、睡眠時間の合計を記入
 ②朝食、排便、歯みがき、メディア使用は、○×で記入
 ③メディア使用時間は、使用した時間を記入

④睡眠、メディアについて振り返りや反省、今後の生活をどう改善していくかを記入
 ⑤おうちの方からコメントや応援メッセージを書いてもらう
 ⑥翌日5月31日(月)に提出

健康で安全に生活するためには……
 ①睡眠時間 ②バランスのとれた食事 ③水分補給 ④感染症予防が、みなさんの健康と体育祭への勝利を導きます。

提出日：5月31日(月)

(裏)

健康で安全に生活するためには……

①睡眠時間 ②バランスのとれた食事 ③水分補給 ④感染症予防
が、みなさんの健康と体育祭への勝利を導きます。

熱中症、感染症予防に共通して言えることは、「睡眠時間」「バランスのとれた食事」「水分補給」です。この三つを怠ると、抵抗力がなくなり体調を崩しやすくなります。私たちは、食事などから栄養素を体に取り入れ、睡眠中に心身の疲れなどを修復し、活動をしています。

自分の健康は自分で守るしかありません。中学生のみなさんであれば、それぞれ自分に何が必要か理解して行動に移せると思います。これからますます暑くなり、熱中症も心配されます。自分でこまめに水分補給を行い元気に活動ができるようにしましょう。

保護者のみなさまも、どうかご協力をよろしくお願いいたします。

