



保健だより5月号

令和8年5月18日

墨田区立文花中学校 保健室

環境が変わって1か月半が経ちました。保健室に来室する生徒は少しずつ増えています。疲れがたまり体調を崩しやすい時期です。よく寝てよく食べ、体調を整えましょう。心配なことがあれば、保健室にも話をしに来てください。



** もうすぐ運動会！自分を振り返ってみよう **

- 爪は短く切っていますか？ → 長い爪はけがの元！自分も相手傷つけないようにしよう。
1週間に1回は長さをチェックしよう。
- 水分補給をこまめに行っていますか？ → 水筒を必ず持参しよう。喉が渇く前に「こまめに」がポイントです！
- 汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩いていますか？
→ 衛生面にも気を配りたいですね。冷えるとかぜをひいてしまうこともあります。
- 睡眠時間を十分にとっていますか？ → 寝不足での運動は、体調不良の原因 No1 です。
- 朝ご飯は食べていますか？ → エネルギー不足も熱中症の原因です。朝ご飯から塩分も摂取しよう。
- 体調は悪くないですか？ → 体調が悪い場合には、無理をしないようにしましょう。
周りに体調が悪い人がいたら先生に伝えてください。



⚠ 暑熱順化ってなに？

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは、体が暑さに少しずつ慣れることです。徐々に体を暑さに慣らすことで熱中症を防ぎます。体が暑さになれるためには1～2週間は必要です。

✅ 今日からできること

- ① 軽い運動 ウォーキング ランニング 部活 🍃 「少し汗をかく」が目安
- ② お風呂につかる シャワーだけでなく湯ぶねに入ろう 🍃 汗をかきやすい体に！
- ③ 水分補給 のどがかわく前に飲む 🍃 水・お茶＋必要に応じてスポーツドリンク
- ④ 生活リズムを整える 早起き、朝ごはん、早寝 🍃 体調を整える基本！

無理せず取り組み、体調が悪い場合にはすぐに周りの人に伝えましょう！

** 5月病にご注意を! **

子供も大人も5月は心や体に不調が出やすい時期です。あなたは大丈夫ですか？

心のサイン

- ・ 怒りっぽくなる
- ・ 急に泣いてしまう
- ・ 気分が落ち込む
- ・ やる気が出ない
- ・ 人と会いたくなくなる



体のサイン

- ・ 頭痛や腹痛
- ・ 肩こり
- ・ 下痢や便秘
- ・ 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- ・ 寝つきが悪い
夜中や朝方に目が覚める

心や体に出る症状の原因は、**ストレス** かもしれません！

ストレスを抱えていても上手く対処できれば、成長に繋がります。しかし、ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐えきれずにサインを出します。同じ環境にいても、ストレスの感じやすさは人によって違います。

あなたに合うストレス解消方法は？

ストレスに上手く対処するためには、自分なりのストレス解消方法を知っておくことが大切です。

<上手なストレス対処法の特徴>

- ①自分を傷つけない
- ②他人を傷つけない
- ③物を壊さない
- ④どこでも簡単にできる

自分や他人、物に当たっても後々後悔したり、イライラが募ったりします。悪循環になってしまいますね。

<ストレス対処法いろいろ>

- ・ **睡眠** 睡眠とストレスには深い関係があります！
しっかり睡眠をとることでストレスが減少します。
- ・ **運動** 楽しんで体を動かしましょう。
- ・ **相談** 嫌なことがあったら周りの人に話を聞いてもらうことで心が軽くなる場合があります。



ゆっくりお風呂に入ったり、ボーッとする時間を作ったりしてリフレッシュしましょう。