

新しい学校生活が始まってから1か月がたちました。注意したいのが『5月病』。新たな環境で知らず知らずストレスが溜まり、体がだるい・無気力・ネガティブな気持ちになる・食欲がわからないなどの症状が現れることがあります。特にGW明けは要注意！ストレスは必ずあるものです。十分な睡眠と休息を取るようし、肩の力を抜いてストレスと上手に付き合う方法を見つけましょう。

5月の予定

検尿2次

5月25・26日

※対象者は検尿1次の未提出者および有所見者。

内科検診

5月22・24・26日 6月21・23日

※クラス日程は後日お知らせ。

おねがい

学校の健康診断は、体に異常や病気が隠れていないかふるいにかけるスクリーニングの役割があります。

各種健康診断の結果、受診の必要がある人にお知らせ用紙を個別に配布します。

お知らせ用紙を受け取った人は早急に病院を受診し、必ず医師の診断を受けてください。



『5月病』に注意

出やすい時期です

心の症状

- 家族についてイライラしてしまう。
- 仕事・家事・育児・などに対してやる気が出ない。
- 漠然と不安を感じる。
- ネガティブな事ばかり考えてしまう。
- クラスメイトや友達との人間関係が億劫に感じる。
- 学校に行きたくないと感じる。

体の症状

- 疲れが取れない。
- 食欲がなくなった。
- 寝つきが悪い。
- 頭痛や肩こりがひどい。

行動に現れる症状

- ケアレスミスが多くなった。
- 身だしなみが整えられない。
- 家に引きこもりがちになった。

①もやもやを吐き出す！

ポイントは「信頼できる人」に話すこと。信頼関係がないと、ネガティブに捉えられたり、その話が広まるリスクも・・・人に話しづらいときは紙に書き出すだけでもOK！

②セロトニンを増やす生活を心掛ける。

心の安定や安心感をUPしてくれる脳内物質。

～セロトニンを作り出す食べ物～



③睡眠を改善する

しっかり眠ることで、脳が休まり、ストレス緩和に。

④ウォーキング・ジョギングをする

セロトニンは日光を浴びることでも分泌されます。また、リズムカルな運動によって活性化されるので軽い有酸素運動がおすすめ。

⑤ひとりの時間を作る

「ひとりの時間」はストレスから解放される時間。「ひとりの時間」を確保するために場所の確保もしておきましょう。

きずなネットよみものWEBより

5月から始める熱中症対策

暑熱順化

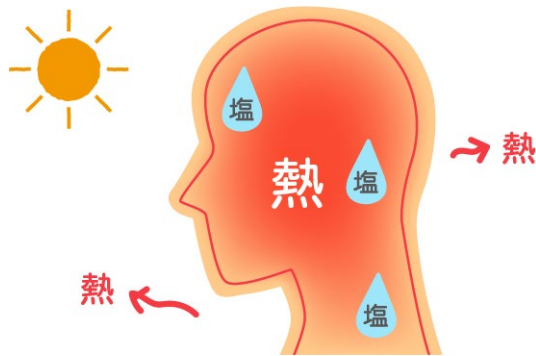
5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることもあります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高くなります。

～暑熱順化とは、体が暑さに慣れること～

熱中症対策において、暑さに慣れることはとても大切です。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

しょねつじゅんか からだ へんか 暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

～暑熱順化に有効な対策～

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！

ウォーキング：1回30分を週5回程度

ジョギング：1回15分を週5回程度

サイクリング：1回30分を週3回程度

筋トレ・ストレッチ：1回30分を週5回～毎日程度

入浴：シャワーで済ませず、湯船にお湯を貼って入浴しましょう。入浴の頻度は2日に1回程度。

せっかく暑熱順化できても、数日暑さから遠ざかると暑熱順化の効果がなくなるため注意しましょう。