

# ほけんだより 5月

For Mental and Physical Health 2023(令和5)年5月号 松原中 保健室

5月は暦の上では、夏の始まりです。さわやかですごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、『早寝・早起き・朝ごはん!』ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

新学期疲れて「心の元気がない人」は、おうちの人や先生など大人に話してみるのもいいですよ。

健康診断の結果を随時お知らせしていきます。「受診のお勧め」をもらった人は、早めに受診していきましょう。

## <スクールカウンセラー来校日>

5月15日(月) 22日(月) 藤井晴子先生

5月11日(木) 25日(木) 中澤美穂先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてください。保護者の方も利用していただけます。

## 体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウチが出ない

からだ こころ  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。

## やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する



## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意! 「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

が増えてきます



### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや  
体調が悪いときは無理を  
しないことも大切です。

## 睡眠

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

### 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



## 湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!

- ★ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ★ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ★ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ★ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう!



# こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、  
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、  
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

## 自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



## 試してみよう

### ✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、  
数日後に見返してみよう。「こんなときに・こう感じる」という自分の「心のクセ」がわかると、感情に振り回されにくくなります。



## 他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いっきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。

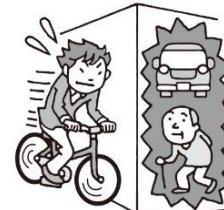
大丈夫だろう

あか しん とう  
**赤信号!**

その油断に



人があまり通らない道だし、  
ブレーキをかけなくても  
大丈夫だよ。



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」  
と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



明日は特別な行事もないし、  
もうちょっと  
遊んでから寝よう。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。  
毎日、早寝・早起きを心がけて。



よくドジな失敗をする友だち。  
「バカみたい」って  
笑っちゃった。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉  
は使わないように。