

ほけんだより

5月

令和7年5月9日
昭島市立拝島中学校
保健室

新年度が始まり1ヶ月が経ちます。新しい生活・環境には慣れてきましたか。保健室には疲れが出てきているのか少しずつ来室者が増えています。4月から新しい環境に慣れようと毎日頑張っている人に疲れが出るのは当然です。焦らず自分のペースでゆっくりと慣れていきましょう。今月末には体育大会があり、練習が始まっています。元気に過ごすためにも『早寝早起き・朝ご飯』。体調がすぐれない日は無理せず早めに休養するようにしてください。



●●5月の健康診断予定●●

12日(月) 尿検査2次(朝学活までに各自で保健室へ提出) 14.16日予備日

※予備日もありますが、眼科、耳鼻科検診もあるため12日の提出のご協力をお願いします。

14日(水) 耳鼻科検診(全学年) **※前日に耳掃除を！耳が見える髪型で。**

16日(金) 眼科検診(全学年)



生活リズムにご用心

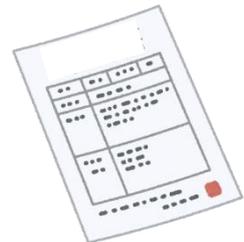
GWはどのように過ごしましたか？「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく

違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それは、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！？ 休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

学校感染症にかかったときは…

インフルエンザや新型コロナウイルスを始めとした学校感染症にお子さまがかかった場合は学校までご一報ください。発症日を0日として療養期間を終えたら、「登校届」を持って登校を再開するようお願いいたします。登校届は拝島中学校のHPからダウンロードまたは学校でお渡しいたします。



今から熱中症に気を付けて！！

まだ暑さに慣れていないこの時期、熱中症を起こしやすくなっています。水分を取る事や薄着になる習慣がまだ身につけていない人もいますので気温や体調を意識してしっかり対応していきましょう。

暑熱順化



暑熱順化とは
 熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



は今のうち！

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- シャワーだけでなく、湯船につかる
- 汗をかくほどの運動を習慣にする
- その他、汗をかく行動をする

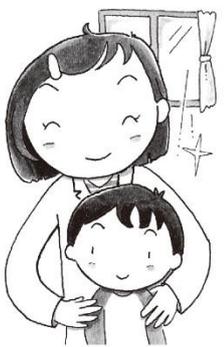
心にもお薬をあげよう！

- 元気が出ない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 食欲が出ない
- 学校に行きたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- なかなか起きられない

GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についてこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まってもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいよ。

おうちの人や友達と話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなる場合があります。

睡眠をたっぷりとる

寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

ゆったり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に。

適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。