

保健だより 5月

令和6年5月10日
大畠中学校
保健室

新学期が始まり、約1か月が過ぎました。5月は新しい環境に慣れてきて、疲れが出てくる頃です。「何か元気がない」「体が重たい」などの症状が出てくる人もいます。みなさんは心の健康のために何か気をつけていることはありますか？心の健康を保つためにはさまざまな方法があります。自分に合った方法を見つけていきましょう。自分で疲れていることに気づかないこともあります。日頃から習慣づけていきましょう。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。



心の健康を保つためにできること

＼ 5月にピッタリのリフレッシュ方法 ／

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒し効果があります。特に大畠地区は、海と山に囲まれており、自然に恵まれている地域です。普段あたりまえのように見ている景色ですが、時間があるときに目を向けて、自然に触れてみるのはいかがでしょうか。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。



「乗り物酔い」をふせぐために

5月には水泳が始まります。バスの中で気持ち悪くなったことがある人はいませんか？特に3年生は14日から修学旅行がありますね。新幹線やバスなど、慣れない乗り物を利用する機会があるかと思います。もし隣の人や友だちに、体調が悪そうな人が居れば、窓を開けて風通しを良くする、臭いの強い食べ物を車内で食べないなどの配慮をしましょう。

また、乗り物に酔いやすい人は予防を心がけて、楽しい思い出になるようにしましょう。



5月の熱中症に要注意！

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。



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。



▽今後の健康診断予定▽

5月30日	14:00～	眼科検診	持参物	：眼鏡
6月4日	13:30～	耳鼻科検診		
6月13日	13:00～	内科検診	持参物	：体操服



*病院での治療や検査が必要な人には、検診後に結果の通知を紙で配付しています。受診が必要でない人には、夏休み前に結果の一覧を配付予定です。病院への受診が必要な人は早めに受診してください。