

新年度が始まり、1か月が経ちました。だんだんと新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。しかし一方で、心身の疲れが出てくる頃かと思います。気温の変化にも気を配り、疲れをリフレッシュしつつ、「早寝、早起き、朝ごはん」と規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



出やすい時期です

新しい環境の変化による疲れやストレスから、心身への影響が出ることを「5月病」といいます。4月の慣れない環境などからくる緊張が続き、その糸が連休中に切れ、連休明けに「やる気が出ない」「だるい」など心身の不調が出てくることもあるかもしれません。

そんな時には身体を休めたり、ストレスを解消するためのリラックス方法を見つけたりして、自分に合ったストレス解消法を行いながら過ごしましょう。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう



深呼吸をする



身体を動かす



周りの人に相談する



湯船につかる



好きなことをする

◎しんどい時は保健室にも休み時間や放課後に相談にきてくださいね



熱中症を防ごう！

5月に入り、だんだんと気温が高くなってきました。熱中症は暑くなり初めの時期に起こりやすくなります。体調不良、朝食の欠食、睡眠不足、身体が暑さにまだ慣れていない場合などは熱中症にかかるリスクを高めてしまいます。熱中症について正しい知識と予防法を知り、実践していきましょう。

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



こまめに休憩をとり、
タオルで汗を拭く
通気性の良い衣服を着る



外出時には日傘や帽子を着用



睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をとる
ことで丈夫な体を作りましょう



5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは世界保健機構(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日です。

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

いつまで続く?! 花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキやシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが有効です。

