

ほけんだより 5月号

R7年5月9日
宇和島南
中等教育学校
保健室

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、心身の疲れが出てくる頃だろうとも思います。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。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。

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。その変化についてい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
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は？
どれも心のお薬になるよ。

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
気持ちが軽くなることがあります。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
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。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。

つかれたときに
やってみて!

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る



ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...

生活リズム ととのえ チャレンジ



あたらしい環境で疲れた心と体を、ゴールデンウィークで休められたでしょうか。
 つい生活リズムが崩れてしまった…という人も多いかもしれません。
 今日から連休モードから少しずつ通常モードに戻していきましょう！

STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

起きる時間	勉強する時間
時 分	時間
家を出る前	帰ってきた後
朝ごはんを食べる時間	お家でのスクリーンタイム
時 分	時間
家を出る時間	寝る時間
時 分	時 分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ てきなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを目
標にしてみましょう。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついてい
けず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにのろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

こんな日は熱中症にご用心



急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう