

保健だより 5月

令和4年5月17日

県立村上中等教育学校
保健室

新学期が始まって約1か月がたちました。緊張もとけて疲れがでてくる頃ではないでしょうか。寒暖の差が大きい時期でもあります。体調をくずさずに、元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

明日は六煌祭!!

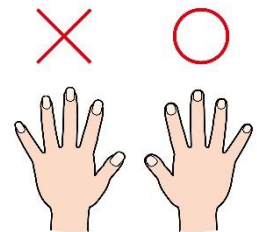
万全の状態に参加しましょう。



【前日の注意事項】

●足・手の爪は切っておくこと

爪割れによるけがを防止するためです。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいの長さにしましょう。



●夜はしっかりと寝ること

睡眠不足は、集中力を欠き、けがや体調不良の原因となります。十分な睡眠時間を確保してください。

【当日の注意事項】

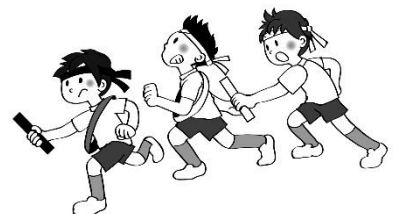


●必ず朝ご飯を食べること

朝食を食べることにより体温が上昇し、体が活発になります。

●準備運動をしっかりと行うこと

短距離走やリレーなどで『肉離れ』を起こすことがあります。準備運動をしっかりと行い、急に走り込まないことが大切です。



●こまめに水分補給をすること

のどが渴いた、と感じる前に水分を補給することがポイントです。運動前にも水分を補給してください。

●調子が悪いときは無理せず、休息すること



慣れてきた頃・・・ 気をつけたいことは

新しい環境に慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れたことにより、楽しいこと・嬉しいこともあるかと思いますが、その一方で『慣れ』が悪い方向に働いてしまうこともあります。以下のことに注意して、みなさんが気持ちよく学校生活を送れるようにしましょう。

ケガに注意




時間に余裕がなく、焦って行動するとケガをしてしまいます。周囲の環境が安全であるかどうかを判断し、十分気をつけてください。また、ケガをした時は、自分でできる処置を、自分で行えるようにしましょう。

疲れに注意



ぐっすり眠れない・食欲がない・何だか元気が出ない・・・ということはありますか？疲れが出てきている証拠かもしれません。上手にリフレッシュ・休息したり、周囲の人に相談したりしましょう。

ことばに注意



友人との仲が深まると、ついキツイ言葉遣いになってしまい、相手を傷つけている可能性があります。自分も相手も気持ちよく会話ができるといいですね。また、挨拶もしっかりして、絆を深めましょう。



5月病って・・・？

「5月病」は正式な病名ではありません。4月から始まった新しい生活の中で、環境や周りの人との関係が変わったことなどで知らないうちにストレスや疲れが溜まり、体と心に色々な不調が出てくることをこう呼びます。

からだ

- 頭痛
- 腹痛
- 朝起きられない
- 食欲がわからない
- めまいがする など



こころ

- やる気が出ない
- 楽しくない
- イライラする
- 不安・焦りを感じる など

疲れを感じたら無理をせず、のんびり、ゆっくりできる時間を持ちましょう。

一人で抱えこまず、お家の人、先生、友達…信頼できる人に話してみましょ。スクールカウンセラーさんへの相談も気軽に利用してください。スクールカウンセラーは火曜日に来校します。

❀ 保健室にも気軽に来てくださいね ❀