

新年度がスタートし、ひと月が経ちました。
5月6日は「立夏」、暦の上ではすでに夏が始まっています。
でも、実際には朝夕だけでなく急に冷える日があったりと気
温差が激しく、心身ともに負担がかかってしまいますね。

心や体からの SOS かも??

そんなときには…

体のサイン

ぐっすり
眠れない

疲れが
取れない

朝なかなか起
きられない

頭が痛い

食欲がない

おなかの調子が
悪い

心のサイン

やる気が出ない

イライラする

気分がすぐ
れない

考えがまと
まらない

人と会いた
くない

集中でき
ない

急に泣い
てしまう

気分を変えてリフレッシュ!!

心や体から SOS が出ている時には、いつ
もと違うことをすると、気持ちが晴れるか
もしれません。こんなことをしてみは?

体を動かす

運動すると、心を
安定させる働きを
持ったセロトニン
やエンドルフィン
というホルモンが
分泌されます。

感情を紙に書く

気持ちの整理ができて、心が
軽くなります。客観的に状況
をみることもでき、良い対処
法が見つかるかも。。

一人で抱え込まない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあ
ります。家族や友達に話してみて。先生
方、カウンセラーも待っています。(カウ
セラー・5月の来校日 5月16日・30日)

暑熱順化

は今のうち!



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。

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

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。



お願い

4月に健康診断を行いました
が、欠席のため受診していない
生徒がいます。受診していない
生徒には保護者宛てにお知らせ
と「検診依頼書」を渡していま
す。5月末までに指定の病院
(学校医)にて受診し、結果を保
健室に提出してください。