



ほけんだより



令和8年5月25日発行
武雄市立武雄中学校
保健室

水分補給を忘れずにしよう

5月は体がまだ暑さに慣れていない「暑熱順化（しょねつじゅんか）」の時期です。真夏ほど気温が高くなくても、熱中症のリスクがあります。以下のポイントを守って、上手に水分をとりましょう。水筒をまだ持ってきていない人は必ず持ってくるようにしてください。

上手な水分のとり方ポイント



① のどが渇く前に飲む



② 運動の前後に飲む



③ 朝ごはんでは水分をとる



乗り物酔い、を防ごう

楽しいはずの校外学習、でも乗り物酔いになりそうで心配…。そんな人は、自分でできる予防法を知っておくと安心です。たとえば、こんなことを試してみてね。



前日までに準備

- ・酔い止めの薬を用意する
(飲み方や飲むタイミングに注意する)。

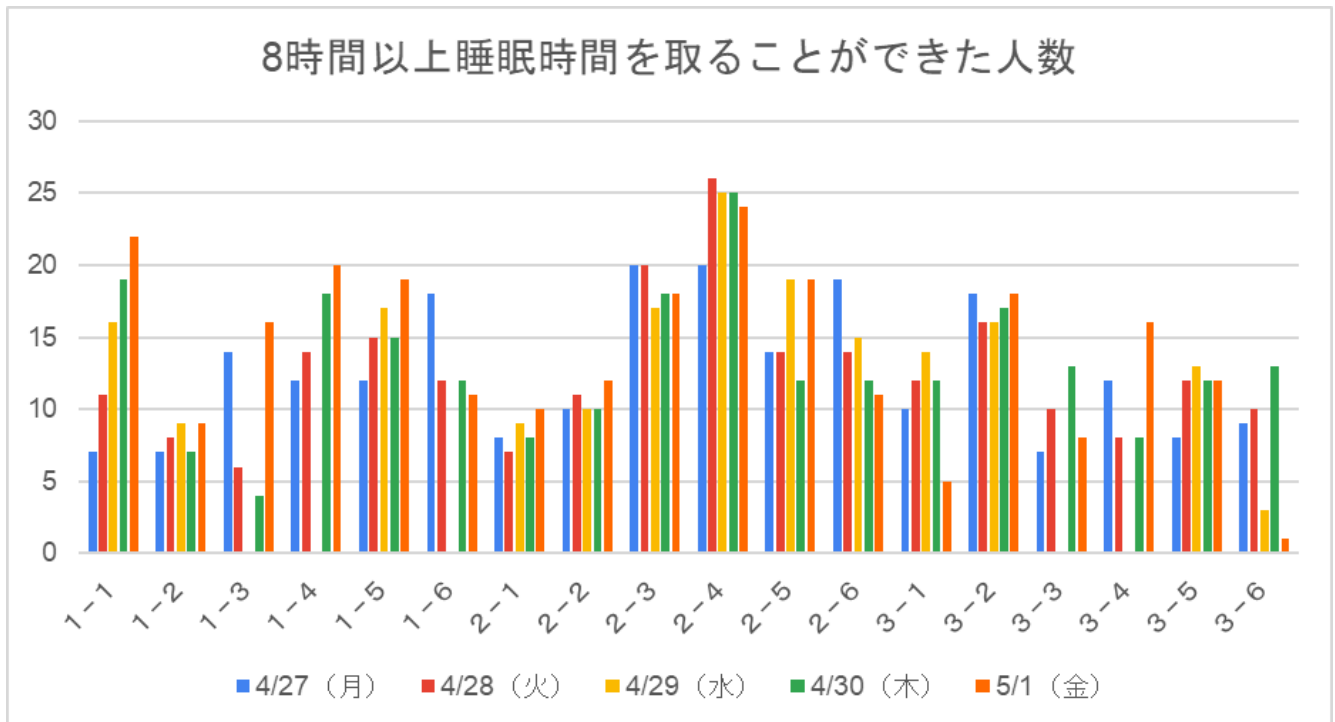
当日、気をつけること

- ・新鮮な空気を吸う
(外の新鮮な空気を吸ったり、風にあたったりする)。
- ・楽な姿勢をとる
(シートを倒したり、横になったりする)。
- ・体を締めつけない衣服を着る。
- ・緊張をほぐす
(深呼吸をしたり、友だちとおしゃべりしたりする)。
- ・嘔吐を無理に我慢しない。



睡眠時間は足りていますか？

保体部の皆さんに、「8時間以上睡眠時間を取ることができた人数」を4月27日（月）～5月1日（金）にかけてアンケートをとってもらいました。結果はグラフの通りです。

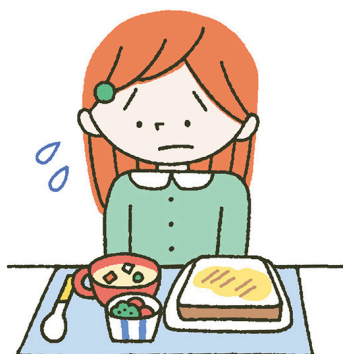


暑さに加えて新学期の疲れがでるところです。ゴールデンウィーク明け以降、保健室に体調不良を訴えて来室する人も増えてきています。自分の生活を振り返ってみて、「8時間寝ることができていないな・・・」という人はぜひ睡眠時間を十分にとり、からだと心を十分に休ませる時間を取りましょう。

ストレスのサインを見逃さないで



朝、起きられない・
夜、眠れない



食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。