

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
布水中学校  
保健室

入学・進級してから1ヶ月がたちました。少しずつ新しい環境に慣れ始めた頃ではないでしょうか。この時期は緊張がほぐれ、頑張った分の疲れが出やすいので、好きなことをしてリフレッシュしたり、ゆっくり休養をとってくださいね。5月もみなさんが元気に学校生活を送れるよう、サポートしていきます。

## それ、心や体からの SOSかも？

心や体からのサインを見逃していませんか？これらのサインが複数当てはまる人は要注意です！のんびりする時間をとりましょう。

### 体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

### 心のサイン

- イライラする
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう
- 集中できない
- なんとなく元気が出ない
- 考えがまとまらない
- やる気が出ない

困ったときは…



友達や周りの大人に相談してみましょう

### 健康診断

まだまだ続きます

日付	検診	対象学年・クラス
5月2日(木)	内科検診	24H~27H, 11H, 12H
5月8日(水)		13H~18H
5月10日(金)	尿検査一次	全学年
5月29日(水)	眼科検診	対象者のみ
5月30日(木)	尿検査一次・二次	対象者のみ



修学旅行・遠足を

# ベストコンディションで楽しもう!



## 【体調を整えよう】



はや  
早めにねる



きちんと朝ごはん

- ① 睡眠時間をしっかりとって疲れを残さないようにしましょう
- ② 朝ごはんはもちろん、毎日三食食べるよう心がけよう
- ③ 毎日の排便習慣を身につけよう

## 【持ち物チェック】



はきなれたくつをはく

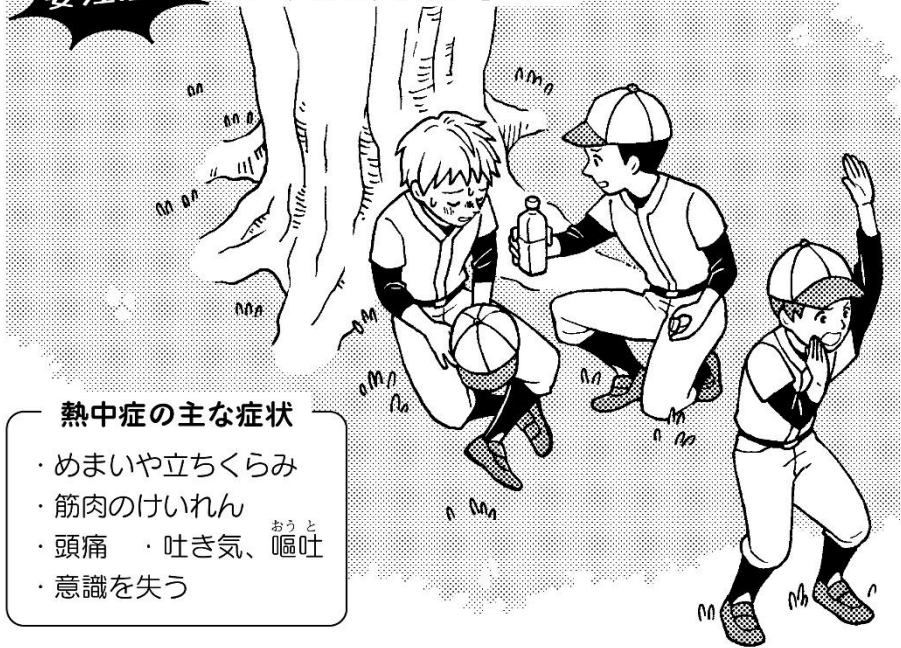
- ① 水分補給のため、水筒を必ず持っていこう
- ② たくさん歩きます。履き慣れた靴でいこう
- ③ 常備薬のある人は、宿泊日数分あるか確認しよう

## 【乗り物酔い対策】



- ① 酔い止めを乗る30分前にはのんでおこう
- ② 空腹や満腹で乗らないようにしましょう
- ③ あまり心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう

## 要注意! 5月の熱中症



### 熱中症の主な症状

- ・めまいや立ちくらみ
- ・筋肉のけいれん
- ・頭痛 ・吐き気、嘔吐おうと
- ・意識を失う

### 熱中症の応急手当

- ・運動を休止し、涼しい場所に移動する
- ・水分と塩分を補給する
- ・氷のうなどで体を冷やす

### こんなときは大人を呼ぼう

- ・意識がない
- ・自力で水分がとれない
- ・嘔吐している
- ・言動がいつもと違う

体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。この時期に行われる体力テストや部活の際は、熱中症対策を行いましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を引き起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったら、無理をせず休みましよう。

まだ夏じゃないから…と油断していると危険です!  
こまめな水分補給・適度な運動をして、熱中症を予防ましよう。

