

ほけんだより 5月

令和7年5月23日
石川県立飯田高等学校
保健室

新学期が始まって約2か月が経とうとしています。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくり時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

5月は熱中症シーズンの始まり！

はじめましょう！！

熱中症予防

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！



水分をこまめにとうろ



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

それ、心や体からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

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

やる気が出ない

考えが
まとまらない

なんとなく
元気が出ない

イライラする

気分が
すぐれない

人と会いたくない

集中できない

急に
泣いてしまう

一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

3Rにチャレンジ！

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R（スリーアール）です。

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、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

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

飯田高校にはスクールカウンセラーの先生が2名来ています。

榊蔵美智子先生、6月は4日(水)午後、12日(木)午後、18日(水)午前、26日(木)午後
中川秀人先生、毎週木曜日午後、来校しています。何かありましたら、保健室やカウンセラー室によってくださいね。

