



令和6年5月 医王特別支援学校 保健室

さわやかな風が吹き、若葉の美しい季節となりました。新年度が始まってから、もうすぐ1カ月が経ちます。新しい先生方や新しい環境には慣れましたか。

たくさんの新しいことが多いこの時期は、自分でも気づかないうちに、疲れをためてしまうことが多いです。「頭が痛い」「体が重い」「疲れた」などと感じることはないですか。

5月はゴールデンウィークもあるので、自分に合ったリラックス法でうまくリフレッシュできると嬉しいです。新しく本校に来られた先生と事務の方の気分転換方法が載っているので、参考にしてみてくださいね。



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。

インターネットで、『暑熱順化 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進(netsuzero.jp)』を検索すると、暑熱順化前線を見ることができます。



がんばりすぎていませんか？

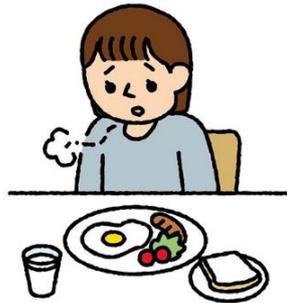
新生活は、新しい出会いにワクワクし、楽しいこともたくさんありますが、その一方で環境や周りの人との関係が変わったことなどでストレスや疲れがたまり、不調が出ることもあります。

心や体からのSOSのサインが出ている時には、のんびりする時間をとって、心と体を休めましょう。がんばりすぎないようにすることも、オススメですよ。

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。

【新任の先生と事務の方に お聞きしました！】

今年度医王特別支援学校に来られた先生と事務の方の「イチ押し！気分転換方法」をお聞きしました。よろしければ、ぜひお試しください。

リラックス、できていますか



居村 恵子 校長先生

- ・庭の草むしり。無になれます。
- ・愛犬（老犬）と手取川沿いを散歩する。

宮村 知津子 事務長

- ・夜中の自由時間に本を読むこと。（翌朝眠くなるのでおすすめできません。）

横山 紀美江 先生

- ・行き先を決めず、気ままな立ち寄りドライブ
- ・花の手入れ

中村 融さん（事務部）

- ・今年12年目の愛犬（ゴールデンレトリバー）の朝夕の散歩が日課です。ほぼ毎日食事のお世話をしながら、愛犬に癒されています。

前田 陽子 先生

- ・ドライブで美しい景色を見に行く！！
- ・友達とおしゃべりする！！