

# 保健だより

令和6年5月  
初夏の風号  
津幡高等学校保健室

あわただしく4月が過ぎ、あっという間に5月がやってきました。皆さん、新生活には慣れましたか？日々勉強や部活に熱心に取り組む皆さんを見てみると、これからの1年がとても楽しみになります。

5月下旬には総文総体がありますね。活動と休養のバランスを取りながら今月も無理をせずがんばってください!!

「受診のおすすめ」をもらったら・・・

保護者の方と一緒に確認。そして、早めの受診をお願いします！

まだまだ続きます  
健康診断



健康診断はあくまで病気の「可能性」を調べるものなので、身体の詳しい状態はわかりません。

「受診のおすすめ」を貰った人は受診のご協力をお願いします。

異常のなかった人も、この機会に普段の生活を見直し、自分の身体の調子を整えられるといいですね。

疲れが

出やすい時期です

待ちに待ったゴールデンウィーク!!  
皆さんはどのように過ごしますか？  
連休でほっと気持ちが緩むこの時期は疲れが出やすい時期でもあります。

4月に頑張った自分を労り、自分なりの方法で心と身体の疲れを癒してくださいね。

疲れを感じたら、試してみましよう

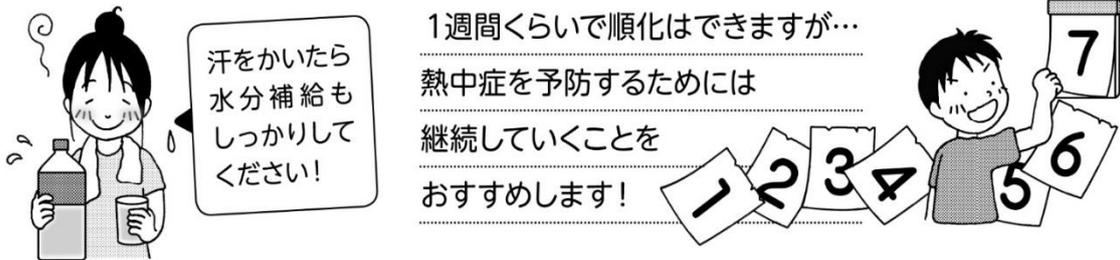
誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる
- …誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
- …できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



# 暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



厳しい暑さにも対応できるよう、身体を徐々に慣らすことを『暑熱順化』<sup>しよねつじゆんか</sup>と言います。

気象庁によると、今年の夏も全国的に気温が高くなるそうです。汗をしっかりかける体にして夏本番に備えましょう。睡眠は熱中症予防にも大切です。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

## 睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

