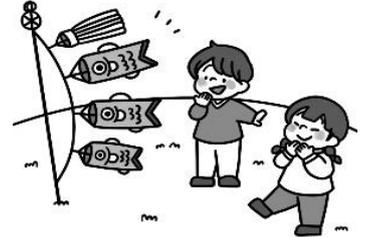


# 保健だより 5月号

暖かい日が多くなり、すがすがしい風が通る季節になりましたね。新学期がスタートして約1カ月が過ぎました。新しいクラスや友達にようやく慣れてきた頃でしょうか？5月は体の疲れが出始める時期でもあります。疲れを感じたら早めに休養をとり体調を整えましょう。



## 生活リズムを整えよう

GWが始まりますが、生活リズムは崩さないようにしましょう。三度の食事・十分な睡眠・適度な運動の三要素がそろった規則正しい生活をすることが、生活リズムを保つ基本です。また、様々な方法で心身の疲れを癒やし、日常モードに戻せるようにしましょう。

### 心身のお疲れに魔法の「3R」 ～心もからだもスッキリ～

#### ★心とからだをゆるめる

##### 「Relax (リラククス)」

- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間を作る
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

#### ★気分転換を図る

##### 「Refresh (リフレッシュ)」

- ・友人と話をする
- ・自然の中で深呼吸する
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ

#### ★疲れを回復させる

##### 「Recover (リカバー)」

- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく脳も休ませる

ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

# 熱中症に注意しよう

5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が暑さになれておらず、熱中症になりやすいです。室内でも熱中症になる危険があるため、気をつけて過ごしましょう。

## ▲こんな日は特に注意！



急に暑くなった日



気温が高い日



湿度が高い日

### 水分補給のポイント

- ・こまめに
- ・のどが渇く前に
- ・1日あたり1.2リットル
- ・起床時、入浴前後
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



水分が取れないときは  
→→→すぐ病院へ!

## ○熱中症にならないために…



こまめな水分補給



日陰で休憩



1日3食の食事

# 部活、本格始動。

ここをチェック!



新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- 👉 道具（備品）・設備のメンテナンスはできていますか？
- 👉 活動時間・場所は守れていますか？
- 👉 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- 👉 （主に運動部）準備運動・整理運動をしていますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、予想外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまだと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。