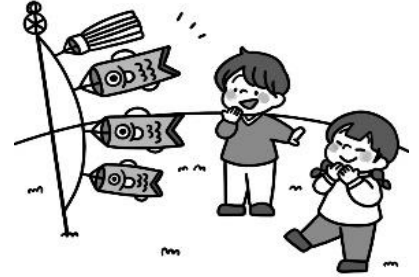


保健だより 5月号

新年度が始まっておよそ1ヶ月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、緊張がとけたことで心身の疲れが出る頃でもあります。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が終わりましたが、生活リズムは乱れていませんか？バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動など、規則正しい生活をするの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 (リラックス)」

- ・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

ズグツツ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。



夏が近づいています・・・熱中症に注意しよう

5月5日は立夏。この名前のおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」、という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきています。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

○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

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!

「今から」始めよう! 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、キラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ★日やけ止め・・・用途(日常生活/外出)や体質に応じて選ぶ
- ★日やけしにくい服・・・襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘・・・UV加工されたものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもかもしれませんね。