

ほけんだより 5月

おおよまだちゅうがっこうほけんしつ 2024年度 第2号

新学期が始まって約1か月が経過しました。まったく新しい環境になった1年生はもちろん、2・3年生もいろいろな変化があったと思います。もう新しい生活には慣れましたか？慣れない環境で過ごしていると、自分が思っている以上に心や体が疲れていることがあります。ゴールデンウィーク中にしっかりリフレッシュしましょう。

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

紙に書くことで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。

スクールカウンセラーの先生を紹介します！

悩みごとがある、心配なことがある、話を聞いてもらいたい・・・
そんなときに力になってくださる先生です。

みやがわ ゆうきせんせい
宮川 祐基先生

来校日：月曜日 13:00～17:00
(都合により他の曜日の場合もあります。)

対象：大山田中学校の生徒・保護者

方法：カウンセリングを希望する場合は
担任の先生が養護教諭まで連絡してくだ
さい。日程を調整して折り返し連絡します。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの宮川先生とは、保護者の方も面談をしていただくことができます。お子さまのことで気になることや心配なこと(友達関係・生活・学習・発達など)、ご家庭のことなど、さまざまなケースを専門家に相談できる機会になりますので、ぜひご活用ください。

面談を希望される場合は担任に伝えていただくか、学校へ直接ご連絡ください。

熱中症を予防しよう

5月に入ると、夏のような暑い日も増え、熱中症になることもあるかもしれません。いつもより多めの水分を持ち、こまめに休憩しましょう。そして、汗を拭くためのタオルを持ち、規則正しい生活をして、熱中症を予防しましょう。今月は暑熱順化について紹介します。

暑熱順化



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。



は今のうち！