



大山田中学校保健室 2025. 5. 8

みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり過ごせましたか？あっという間に5月になり、新学期が始まって1ヶ月が経過しました。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。たまにはゆっくり休むことも必要です。

## 心にもお薬をあげよう！

元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない  
学校に行きたくない やる気が出ない 好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない  
GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか。その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

立ち止まつてもいいんだよ



そんなときは肩の力を抜いて、こんなことをしてみては？どれも心のお薬になるよ。

おうちの人や友だちと話す



ゆっくり時間を使って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります。

ゆったり過ごす



「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることもあります。自分のペースを大切に。

睡眠をたっぷりとる



寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。

適度に体を動かす



10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます。

どれを試してもなかなか良くならないときは、病院や保健室で相談してくださいね。

時間をかけてストレッチ、好きな映画やドラマを観る、好きな本をもう一度読む、スマホを置いて散歩をするなどして、リフレッシュしましょう。ぜひ一度疲れたときにやってみてください。

# なつ はじ まえ ねっちゅうしょうたいさく 夏が始まる前から熱中症対策をはじめましょう！

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。「まだ5月だし」と思う人もいるかも知れませんが、5月でも夏のように暑い日があると思います。生活習慣を整えるとともに、こまめな水分補給や衣服の調節など、熱中症にならないようにできることをしていきましょう。今月は、夏が始まる前の今だからこそできる暑熱順化について紹介します。今できることをやっていきましょう。

## 熱中症予防のカギは暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇し過ぎてしまうからです。そこで大切なのが暑熱順化。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ（熱さ）に体を順化させる（慣れさせる）」ことです。夏までに暑熱順化ができると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。



### 暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

### 暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

### 2 week challenge!

## 暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生地の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



### ②

## 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



### ①

## 運動時は強度を少しづつ上げる & 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人には、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



### ③

## ゆったり湯船につかろう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどかかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして寝も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



## スクールカウンセラー来校日(予定)

5月12日(月)、19日(月)、26日(月) 13:00~17:00

面談を希望される場合は、担任に伝えていただくか、  
学校までご連絡ください。

