



おおやまちゅうがっこう ほけんしつ 2026.5.7
大山田中学校 保健室



みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか。新しい環境に、新しい出会い…。次々と続く様々なことをやっているうちに、「あっという間に1か月が過ぎた」という人もいないのでしょうか。知らないうちに心身の疲れがたまっている人もいます。ゆっくりお風呂につかる、睡眠を十分にとる、自分の好きなことをするなどして、リラックスするようにしましょう。

心にもお薬をあげよう!

元気がでない 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 やる気がでない 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。

あてはまる場合は「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。

立ち止まっていいんだよ



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

おうちの人や友達と話す



ゆっくり時間を取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。

睡眠をたっぷり取る



寝る直前にテレビを見たリゲームをしたり
しないのが早く寝るコツ。

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。自分のペースを大切に。

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。

保護者の皆様

4月にあった健康診断が終了しました。今回は病院受診が必要となったお子様にのみ、「受診のすすめ」をお渡ししています。異常がなかったお子様につきましては、7月に予定している三者懇談の際に結果を見ていただきます。

視力検査につきましては、病院と比べると環境が整っていないこともあり、実際より見えにくくなっていることも考えられます。ご家庭で「黒板が見えにくくないか」など、お子様にたずねていただければと思います。また、休みの日などを利用して受診いただければと思います。よろしくお願いいたします。



熱中症予防のカギは暑熱順化！

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しれませんが、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。そこで大事になるのが暑熱順化。難しい言葉に聞こえるかもしれませんが、漢字の通り暑さ(熱さ)にからだを順化させる(慣れさせる)ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。ポイントは「汗をかく練習をすること」です！

!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。生活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。

① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 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。

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。

③ ゆったり湯船につかりよう

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分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜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。

5月のスクールカウンセラー来校日(予定)

5月7日(木)、19日(火)

面談を希望される場合は、学校までご連絡ください。

日程は変更になる場合があります。

