

# ほけんだより 5

2023年5月1日 大阪市立弘済中学校 保健室

**激しい運動が増えています**

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！  
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

**熱中症予防のポイント**

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策  
しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

1学期が始まってもうすぐで1か月がたちます。新しい生活には慣れましたか？環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスを感じたり体調を崩すこともあるかもしれません。ときにはリフレッシュしたり、気分転換をしたりしながら、体調管理をしていきましょう。

**新学期になって1か月 疲れは出ていませんか？**

食欲がない  
頭が痛い  
やる気が出ない  
集中できない

**体のピンチに気がいたら...**

こんなことを  
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

心と体が疲れているサインかもしれません。

**こんなにあった！ 湯船につかるメリット**

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ✦ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ✦ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ✦ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ✦ リラックスできる寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめです。入浴後はコップ1杯の水で水分補給をしましょう！