

ほけんがより 5月

令和8年5月19日
大阪市立豊崎中学校
保健室

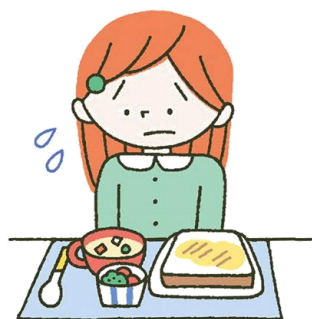
しんねんとはじりつたあたらしいクラスには慣れてきましたか？ あたらしい環境に適應しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。



ストレスのサインを見逃さないで



あさおききれない・
よるねむ夜、眠れない



しょくよく食欲がない・
つい食べ過ぎる



イライラする・
やる気が出ない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

- ひとりでゆっくりする時間を作る
- スマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- etc...
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 睡眠時間を多めにとる
- 時間をかけてストレッチ

はじまります！
練習が準備はOK?

◎ 水分補給の目安は？

- ①のどが渇いたらすぐ飲む
- ②のどが渇く前にこまめに飲む
- ③パテるから飲まない

正解は ②
「のどが渇いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

◎ ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は ②
つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

◎ ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は ③
ウォームアップもクールダウンも両方大切。

疲れたら、無理せず休むのが基本

規則正しい生活リズムも準備のひとつ

足や腰のその痛み…原因の多くは、ストレッチ不足！

ウォーミングアップ・クールダウンなめちやいけなよ……っ！

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給

水分をこまめにとろう

睡眠

ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理

体調を整え丈夫な体を作ろう

健康診断はまだまだ続きます

健康診断の結果をチェック!

健康診断の結果を見ているか？ 健康診断の結果を確認することで、体の成長や現在の様子を把握でき、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。医療機関の受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。健康診断は「受けるだけで終わり」ではありません。自分の健康を自分で守るために、活用してください。

後まわしにしないでほしい… 受診のすすめ

+ 早めの受診を +