

ほけんだより

5月号

R6年5月9日 港中学校保健室発行



むい
白い
ほじ
新鮮

5月の旬 「レタス」

● 風の薫る 5月です ●

よく晴れた日は澄んだ青空と、さわやかな風がきもちいい季節です。あわただしく4月が過ぎ、連休も明けたきょうこのごろ。ぼちぼち、新しいクラスや仲間にも慣れてきたでしょう。1年生はすいぶん中学生らしくなり、2・3年生も頼りになる先輩としてりりしい姿を見かけます。さわやかな新風！ますます活躍できるよう健康管理も万全に！

Do Your best 

生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

ちょっぴり おつかれもでてくる 5月です・・・。

4月の緊張がほぐれ、新しいクラスや生活のリズムにノッてくる時期ですね。と同時に、きもちがゆるんだり、最初にがんばりすぎちゃったり、はたまたスタートでちょっぴりつまづいちゃったひと、ちょっと学校がしんどくなっていませんか。

まだまだ学校ははじまったばかり。

もし、「なんかうまくいかないなあ。しんどいな」「もうだめだ」と感じているひとは家族や先生、誰かにその気持ちをお話してみましよう。

「話す」ことは「放す」ことでもあります。不安なことを心の外に放す(話す)と、ちがう見方や発見につながり、気持ちが楽になることがあるものです。

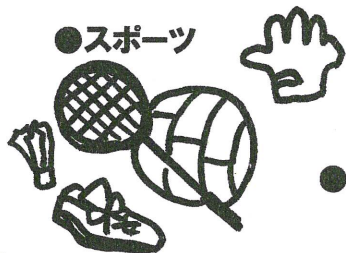
じぶんらしく居られる時間や場所、好きなことやもので気分転換して「学校生活」と「じぶん時間」のバランスをうまく取ることもおすすめです。

かけがえのないあなた、かけがえのない時間、すこやかに過ごしてほしいです。



あなたの「じぶん時間」は？ ※コッチが中心にならないようにバランスよくとりましようね

●スポーツ



●読書



●歌う



●ゲーム 動画



●お料理お菓子作り



●音楽 聴く・演奏する



●おしゃべり



●おいしいものを食べる



●お昼寝



●お買い物



●絵を描く



●推し活動



●ペット



裏面 暑くなり始める 今から大事な「熱中症」のおはなし。

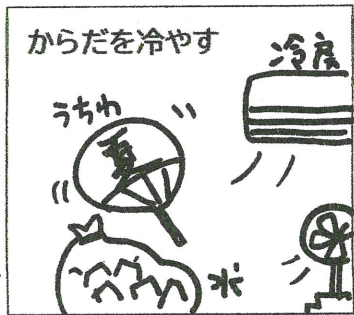
その1 熱中症って どんな症状？

健康なからだは体温を一定に保つようにできています。
ところが、気温や湿度・運動量・本人の体調・水分や栄養
これらの悪い条件が重なると、体温調節ができなくなり、
頭痛やめまい、嘔吐、手足のしびれ、意識の消失など
全身の症状がおこり、手当が遅れて重症になると
いのちを失うケースもあるのです。



その2 症状が軽いうちに 適切な手当をしよう

運動のときはもちろん、蒸し暑い屋内での活動でも熱中症は起こります。
なんかへんだな、と思ったら、早めの手当てを行いましょう。



その3 重要 熱中症にならないように できること!

活動するときや、毎日の生活のしかたで、熱中症を防ぐことができます。

●活動するときは・・・● 運動するときも、室内で過ごすときも!!!



●毎日の生活で できること● いちばんかんたんで、いちばん大事!!!

