



新学期が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じている人も多いはず。そんなこころのストレスは、からだの不調としてもあらわれます。次の項目をチェックしてみましょう。

からだ

- 頭が痛い
- 食欲がない
- 朝、起きづらい
- なんとなく、だるい
- お腹が痛い
- めまいがする
- ぐっすり眠れない



こころ

- 落ち着かない
- イライラする
- 気持ちがしずむ
- 何をするのも面倒くさい
- やる気が出ない
- 集中できない
- 不安やあせりを感じる



1つでも当てはまったら… こんなことを試してみましょう♪

- ★からだを動かしてリフレッシュ……楽しいくらいの運動を
- ★好きなことで、ほっこり……音楽、読書、ゲーム、なんでも OK!
- ★生活リズムを整えよう……早寝・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない……誰かに話すと気持ちが軽くなることがあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる……新しい環境では、失敗することも当たり前



こよみ 暦の上では夏です! 熱中症にご用心



5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も増えてきます。外での運動が気持ちよい時期ですが、熱中症や紫外線にも気をつけなければいけない時期でもあります。油断せずに、早めの対策を!

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは?

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症にかかりにくい状態にすること。



ポイントは「汗」体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵です。

シャワーだけでなく 湯船につかる

汗をかくほどの 運動を習慣にする

暑熱順化には2週間程度かかります。夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



学校医による健康診断がはじまりました

学校の検診では、病気を「診断」するのではなく、体の異常や病気の「可能性(疑い)」を見つければいいところまで。正確な数値や病名、原因、治療法などは分かりません。検診で異常や病気(疑い)が見つかった人は、なるべく早くかかりつけ医を受診し、適切な処置や治療を受けましょう。

※受診後は「受診報告書」を学校に提出し、結果をお知らせください。

※受診した結果、別の病名や「異常なし」と診断される場合があることもご理解ください。

