

保健だより

5月

令和8年5月22日
氷見市立西條中学校
保健室

新年度がスタートして1か月半が過ぎました。校外学習、修学旅行、中間考査と忙しさと緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる人もいることでしょう。昼夜の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。自分の体や心の声にも耳を傾けてみてください。

GOODな生活リズム作れていますか？



<p>睡眠</p> <p>寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？</p>	<p>食事</p> <p>毎日3食、食べていますか？ 特に朝ごはんはとっても大切！</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かしていますか？ 5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。</p>	<p>心</p> <p>悩み事や心配事はありませんか？ 自分なりのストレス発散ができていますか？</p>

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

中学校生活のリズムには慣れてきましたか？どの項目がよくなかったか、何曜日に×になりやすいか、一週間、自分の生活を振り返ってみましょう。

凡例：バッチリ◎ 物足りない△ まあまあ△ イマイチ×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
食事							
運動							
心							

なんだか調子がよくないと感じたら… 試してみよう！

自分でも気づきにくい疲れやストレスがたまっているかもしれません。そんなときは、肩の力を抜いて、こんなことをしてみてもいいでしょうか。どれも心に効くお薬になります。どれを試してもなかなかよくなるときは、保健室や担任の先生にも話してみてください。一緒に解決策を考えましょう。

<p>おうちの人や友だちと話す</p> <p>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場合があります。</p>	<p>睡眠をたっぷり取る</p> <p>寝る直前にテレビを見たりゲームをしたりしないのが早く寝るコツ。</p>
<p>ゆったり過ごす</p> <p>「～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も。自分のペースを大切に。</p>	<p>適度に体を動かす</p> <p>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。</p>

熱中症予防

近年、暑くなる時期が早まっています。いつもより少し早めに体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」を始めましょう。

湯船にゆっくりつかる



少し汗が出るくらいの運動をする



こまめに水分をとる



活動前後に水分補給ができるように、毎日必ず水筒（水かお茶）を持ってきてください。汗をかいた後の着替えやタオルなども準備しておく気持ちよく過ごせますね。体温調節ができるように、汗をかきやすい体を作ることも大切です。