

ほけんだより がつ 5月

西浜中学校 保健室 2019.5



新年度が始まってから1ヵ月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか。新しい環境に変わったり、新しいことを始めたりすると自分が知らぬ間に体がすごく疲れるものです。5月は、1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行があります。楽しい校外学習・修学旅行にするために、日頃から体調管理を自分でしましょう。

☆ 乗り物酔いを防止するために・・・

- ① 朝、家を出る前に酔い止めを飲んでおく。(朝食後に飲んでおくバスに乗る時間には効いている)
- ② バスの中で食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしない。(柑橘類や乳製品、炭酸飲料を摂ると乗り物酔いしやすくなる)
- ③ 窓の外や、遠くを見るようにする。

☆ 各自で準備を・・・

- ・ビニール袋(乗り物酔いをしたときに使用)
- ・常備薬(飲み薬が必要な人は各自で準備)
- ・酔い止め(必要な人のみ、帰りの行も忘れずに)



もっと楽しい修学旅行
校外学習



健康面での注意事項

素敵な鬼い出を
作るために...

<p>睡眠時間を ☆ 十分に確保する</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事を きちんと食べる</p> <p>いただきます まーす</p>	<p>排便の 習慣をつくる</p> <p>うーん 出なくても ふんばってみる!</p>
<p>適度に体を動かす</p> <p>“スポーッ” “だけか” “運動” “じゃない!”</p>	<p>常備薬、 予備も必ず用意する</p> <p>せんとく薬 酔い止め薬 どのくらい おなかの薬 その他... 必要?</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p> <p>大丈夫!</p>

乗り物に酔いや酔いやすい人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



【身体的な症状】
頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



【精神的な症状】
やる気が出ない、イライラする、
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷり取る…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。

急な暑さにご用心

<p>調節しやすい 衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに 水分を補給</p>	<p>日ざしを よける</p>
---------------------------	-------------------------	---------------------



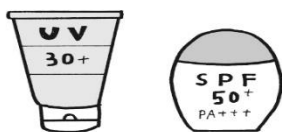
暑いとき／寒いときのために
 少しずつあたたかくなってきました。こうい
 うときは、夏のように暑い日もあります。急
 な暑さで具合が悪くならないようにするた
 めに、水分をきちんととるようにしましょう。
 また、昼間はあたたかなくても、夕方や
 夜になるとひえてくることがあります。暑さ
 と寒さの差が大きいと、カゼをひきやす
 くなります。出かける
 ときは、上着を持
 て行き、寒くなっ
 たら着られるようにして
 おきたいですね。



今から始める！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、真夏のキラキラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなるといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』など、とくに気になることがある人は、この時期から紫外線対策を始める必要があるのです。

☆日やけ止め…
用途（日常生活／外出）や
体質に応じて選ぶ



☆日やけしにくい服装…
襟付き・長袖、帽子、
アームカバーなど



☆日傘…
UV加工された
黒いものがおすすめ



ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！