



5月になり、動くと少しずつ汗ばむような日も出てきました。まだ体が熱さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、じつは熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。生活を振り返ってみましょう。(寝る時間は遅くなっていませんか? 朝ごはんは食べていますか?)

そして、健康診断も続いています。Classroomに掲示している「保健室からのお知らせ」に事前に知っておいたほうが良い情報をのせています。確認してくださいね。

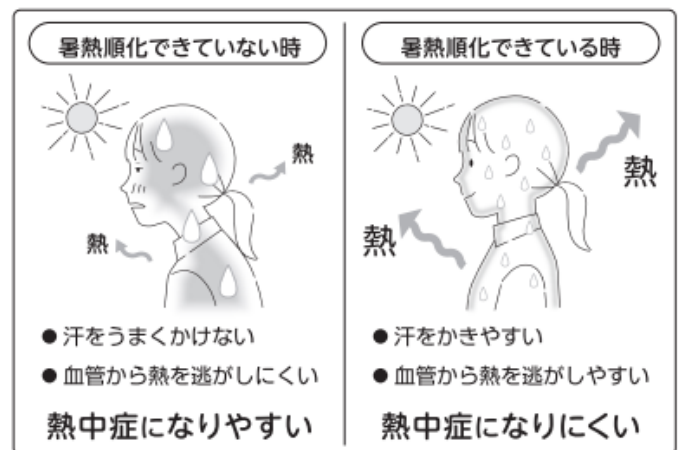
暑熱順化(しょねつじゅんか)のおすすめ

熱中症予防として今からできることがあります。

暑熱順化(しょねつじゅんか)です。

「暑さからからだを順化させる(慣れさせる)」ことです。

熱中症とは、急激な気温上昇に対して、汗をかいたり、血管を広げて体内の熱をのがしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうことをいいます。暑熱順化をしていれば、夏の急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。



暑熱順化、3つのコツ

運動不足はウォーキングから&運動している人は少しずつ強度を上げる

運動不足の人はウォーキングや階段を使うことを意識してみてください。

普段から運動している人は、少しきついくらいにして、「徐々に」を心がけてみてください。



ゆったり湯船につかろう

シャワーだけでなく湯船につかりましょう。ぬるめのお湯に15分ほど湯船につかるとじんわりと汗がでてきます。リラックス効果もあり。



家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すのにおすすめ。YouTubeなどで楽しく続けられる軽めの筋トレをさがしてみてください。



GWが終わって、こんなこと感じていませんか？

元気がない いらいらする 疲れを感じる
 食欲がでない 学校に行きたくない やる気がでない
 好きなことも楽しくない 頭痛や腹痛がある
 なかなか眠れない なかなか起きられない

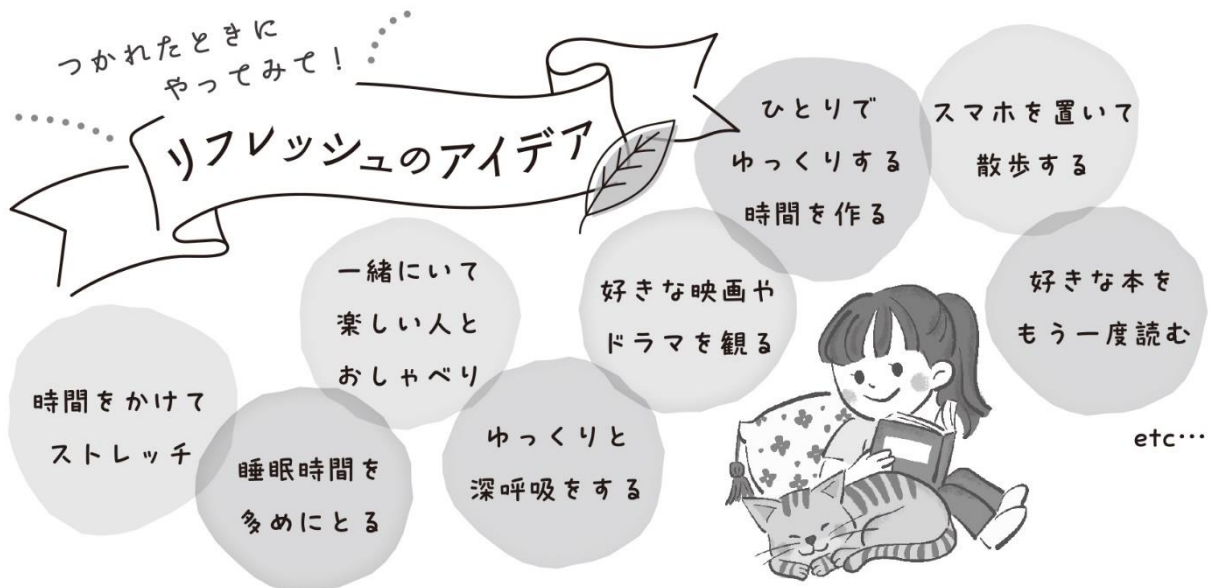


当てはまるものがある場合は、5月病かもしれません。

4月からあたらしい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？

その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れが溜まっているのです。

そんなときは、肩の力を抜いて、こんなことを試してみてもいいでしょう。どれも心のお薬になりますよ。



朝ごはんでこんなに変わる！！

みなさんは朝ごはんを食べてきていますか？

今月末から保健委員会で朝ごはんを食べてきたかチェックを行います。（ハンカチチェックもあわせて）

なんにも食べない・飲まないで学校生活を過ごすのは、エネルギーがなくて、とても体がつらいし、頭がぼーっとしてしまいます。

おにぎり、パン、バナナなど、自分でも食べられるものを考えて、なにかを口に入れてから登校しましょう。

水分補給も忘れずに。

★ 朝ごはんを食べた ★	💧 朝ごはんを食べていない
<p>頭 脳が目覚めて勉強に集中できる</p>	<p>頭 エネルギー不足で頭がぼーっとする</p>
<p>体 体温が上がって元気に動ける</p>	<p>体 思い切り遊ぶ元気が出ない</p>
<p>おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る</p>	<p>おなか 腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない</p>