



2019. 5. 20 伊丹市立荒牧中学校 保健室

風が気持ちいい季節になってきました。保健室から見える木の葉っぱが、風でゆれているのを見ると気持ちが落ち着きます。



熱中症なんてまだ大丈夫と思っていませんか？
確かに真夏の暑いときに、熱中症になる人が多いので
すが、**5月頃から増え始めます。**

5月はまだそれほど熱くないのに、熱中症が増え始めるのでしょうか？

それは・・・**体が暑さに慣れていないからです。人間が上手に発汗できるようになる**

には暑さへの慣れ(暑熱順化)が必要だからです。暑さに慣れるまでには、2週間くらいの時間が必要とも言われています。梅雨になると、気温が高くなるほか、湿度も高くなり、汗をかきにくくなります。

今から、熱中症対策 ～ポイントは、汗をかくこと～

汗をかくことで、体の表面から熱を奪い、体温が上がりすぎるのを防いでいます。

汗を上手にかける体作りのために、簡単にできること

①軽い運動をする

歩く、ジョギングをする、ストレッチなど軽い運動で汗をかくようにしましょう。

②お風呂につかって、汗をかく

汗をかいたら、水分補給を忘れずに



じゅしんかんこくしょ 受診勧告書をもらった人へ

健康診断の結果、受診をしてほしい人には、受診勧告書を渡しています。受診勧告書は、病気の疑いがある人に渡しているもので、病院での診察の結果、『異常なし』と言われることもあります。でも、視力や歯に関しては、「少くくらい見えにくくてもいいや」とか「痛くないからいいや」と放っている人もいるかもしれません。痛みなどの症状が出る前やひどくなる前に、自分の体を点検してもらう意味でも、受診してください。



連休も終わったし・・・ からだ 心 疲れていませんか？

からだ
の不調は
ありませんか？



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

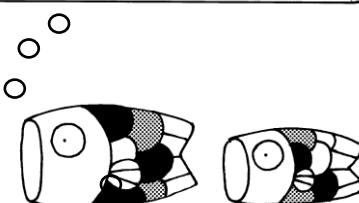
- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 気もちが沈む
- ☐ なにをするのも面倒くさい
- ☐ 集中できない



心
の不調は
ありませんか？

小さな♡幸せ 探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいがちですが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しをクセになると、不思議とイヤなことに鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみよう。



疲れを感じたら、試してみよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★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...音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう...早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
...誰かに話すと荷物が軽 ...新しい環境では、失敗する
くなることもあります ...のも当たり前

★目標を新しく決める
...できなかったことも「できる範囲
でいいや」と開き直ってみよう

