

# ほけんだより

# 5月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年5月



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。緊張して始まった新しい生活の中には、楽しいと思うことだけでなく、疲れたなと感じることもあったのではないかと思います。新しい友だちや先生に出会い、大きく環境が変わるこの時期は、自分で思っているよりも疲れがたまっているものです。好きなことをしたり、ゆっくりする時間を作って、自分のところとからだの疲れを癒してあげましょう。



## ‘暑熱順化’をして、熱中症を予防しよう！

暑熱順化とは、熱を放出して体温を調整する力をつけ、からだに熱中症になりにくい状態になることです。そのカギになるのは、「汗をかくこと」なので、湯船につかったり、適度に運動をするなどして、汗をかくことを習慣化させていきましょう。個人差はありますが、1日でできるものではないので、夏本番がやってくる前に、暑さからからだを慣れさせていきましょう。



## 熱中症<sup>☀️</sup>にご用心

からだに暑さに慣れるまでの間は、急な運動をすると熱中症の危険があります。風の弱い湿度が高い日や、急に日差しが強くなったり、暑くなった日には注意が必要です。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり  
対策しましょう

# 気分を変えて✿

## リフレッシュ!



新しい環境での学校生活だけでなく、勉強や部活、アルバイトなど、日々色々なことに頑張りすぎて疲れていませんか？こころやかからだからSOSが出ているときには、しっかり休養を取ることが大切です。無理せず、自分のペースで過ごしていけると良いですね。



### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましよう。私も保健室で待っています。