

# ほけんだより 5月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年5月



さわやかな日差しに、緑が美しく映える季節です。新学期が始まって1か月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人も、不安を持っていた人も、新しい生活には慣れてきましたか？もうすぐ連休になりますが、まとまった休みだからといって夜更かしや朝寝坊をせず、生活リズムを崩すことのないように注意しましょう。そろそろ疲れが出るころだと思うので、いつもよりも好きなことやリラックスする時間を作るようにして、からだところをしっかりと休ませてあげてください。



## 心のメンテナンス、大丈夫？

環境が変わって、緊張したり疲れを感じてくるころではないでしょうか？こころの疲れは、身体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみてください。

- |                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする   | <input type="checkbox"/> やる気が出ない        |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と話をしたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない    | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない      |



みなさん、何個チェックが付きましたか？1つでも当てはまったらお疲れモードになっているかもしれません。



睡眠をいつもより多くとったり、好きな音楽を聴いたり、適度な運動をするなど、自分に合った好きな方法でストレスを解消していきましょう。



# 生活リズムにご用心



5月3日からは4連休です。みなさんはこのお休みをどのように過ごす予定ですか？お休みの日はついつい『ちょっとくらい夜更かししても大丈夫』『せっかくのお休みだから昼過ぎまで寝よう』となりがちです。



最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく違うと、からだに負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かってきたそうです。また、‘遅寝遅起き’に慣れてしまうと、元の生活リズムに戻すことが難しく、学校生活のサイクルに戻せずに、一苦労してしまうかもしれません。

連休が明けて少しすると中間テストもあります。学校生活を元気に過ごすために、休日も‘早寝早起き’を意識して、生活リズムを整えてください。



## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月5日は、『立夏』です。立夏とは、夏の気配が感じられる、春分と夏至の中間ごろに位置する時期を指します。

熱中症は夏に多いと思っている人も多いかもしれませんが、しかし、この時期は汗ばむ日も出てきたり、急に暑くなったりすることで、からだ暑さに慣れていない今の時期も、意外と熱中症の危険が高くなっているので注意が必要です。

食事や睡眠をしっかりとして、活動時はこまめな水分補給と休憩をとることも忘れないようにしてください。体調を万全にして、暑さに負けないからだづくりを始めましょう。

