

ごほけん 5が保健だより

2026.5

今月のひとこと 古知野高等学校定時制

新年度が始まり、早1か月が経ちました。学校生活には慣れてきましたか？最近では暖かい日もあれば朝晩肌寒い日もあります。この時期はまだ体が暑さに慣れていなかったり、疲れが出始めたりして、体調を崩しやすくなります。

5月は中間テストもあります。生活習慣を整えて、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



夏だけじゃない!?意外に多い、5月の熱中症!

5月5日は立夏。季節が夏に近づくころのことを言います。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

「夏の病気でしょ?」と思う人もいるかもしれませんが、実は、急に暑くなった日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。

また、マスクをしていることで、のどが渴いていることに気づきにくいです。

顔が赤くほてっていたり、ひどく汗をかいていたりしたら注意が必要です。

予防するためには...

<p>水分をしっかり取る。</p> 	<p>暑さに応じて脱ぎ着できる服装にする。</p> 
<p>こまめに休憩する。</p> 	<p>外では帽子をかぶる。</p> 

心と体を休ませよう

「すぐにイライラする」「やる気が起きない」などの心の疲れや、「頭が痛い」「なんだか体が重く感じる」「すぐに疲れる」などの体の疲れが出ていませんか？

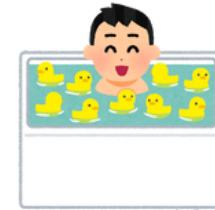
そんなときは...



好きなことをする。



元気に体を動かす。



ゆっくりお風呂につかる。



早寝・早起きをする。

「話を聞いてほしい!」「なんだかしんどいなあ...」という時はスクールカウンセラーの先生や養護教諭に相談することができます。モヤモヤした時には一人で抱え込まずに誰かに話してみると心が軽くなるかもしれません。

5月は27日(水)にスクールカウンセラーの浅井先生が来校されます。相談を希望する場合は養護教諭 小林か、担任の先生まで声を掛けてください。