



令和3年5月17日
横浜市立平戸中学校
保健室

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？
5月の連休明けは心身の疲れが出やすい時期です。疲れた時は、早めに休んだり、上手に気分転換をしましょう。

「5月病」ってなんだろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、実は正式な病名（医学用語）ではありません。学校や職場で、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由から、こう呼ばれているようです。

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など

これらを解消するためには、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



熱中症対策講話 報告

5月6日（木）に全校生徒を対象に、放送で熱中症対策講話を実施しました。講師に、株式会社明治の管理栄養士の方をお招きして、クイズを交えながら水分補給の大切さ、熱中症の予防法・対処法、上手な水分の摂り方について学習しました。生徒からの感想にも改めて熱中症の怖さを知った、1日に2.5ℓも水分が必要ことに驚いたなど、これからの季節の熱中症対策に活かせる講話でした。

まだ、暑さに慣れていないこの季節は、熱中症になりやすいです。また、マスクをしているとどの渴きに気が付きにくいです。当日、配付した資料に詳しく熱中症について載っています。必ず見直しこれからの季節に備えてください。

上手な水分の摂り方

①いつ→こまめに

のどが渴いていなくても摂ることが大切です。就寝時、起床時、運動時は特に気を付けて摂りましょう。1時間に1回を目安にしましょう！



②どのくらい？→コップ1杯程度ずつ

1回^{かい}にコップ^かに軽く^{かる}1杯程度^{ばいいていと}、200~250ml^とを摂り^とましょう。体^{からだ}が一度^{いちど}に吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}できる^{すいぶん}水分^のは、250ml^のくらい^のまで^のです。がぶ^の飲み^のせず、ゆっくり^{こつりつ}飲む^のことで^の効率^{こうりつ}よく^の吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}されます。

③どんなものを？→ミネラル補給できる飲み物も

屋外^{おくがい}や暑い^{あつ}場所^{ばしよ}での作業^{さぎょう}など、汗^{あせ}をたくさん^{かんきょう}かく環^{みず}境^{ちや}では、水^{みず}やお茶^{ちや}だけでなく、
麦^{むぎ}茶^{ちや}やスポーツ^{むぎ}ドリンク^のなど^のミネラル^のを補^の給^のできる^の飲み物^のも活^{かつ}用^{よう}しましょう。

④運動するときは？→運動前・運動中を意識

運動^{うんどう}前^{うんどうまえ}は、30分^{ふん}~1時間^{じかん}をかけて^{うんどうちゅう}250~500ml^{ふん}、運^{うんどう}動^{ちゅう}中^のは20分^{ふん}おき^のくらいに、
コップ^{かい}1杯^の（200ml^の程度^の）を摂^とりましょ。運^{うんどう}動^{ちゅう}後^ののがぶ^の飲^のみ^のは禁^{きん}物^{ぶつ}です。5~
15℃^のが、体^{からだ}が速^{はや}く吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}する^の適^{てきおん}温^{つめ}です。冷^なた^のすぎると^のお腹^{なか}を壊^{こわ}す^のことがありま。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

朝食の効果とは？

「朝ごはん、食べてきた？」「（当然のように）何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えがよく聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果があるのか、あらためて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◎腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。



朝食を食べるためには？

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない（食べられない）のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか？

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。
そのためには『早寝』が必須。
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える。
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、
すぐ食べられるものを用意。

毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね！

保健室から

毎日^{まいにち}お子^こ様の^{こさま}健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}にご協^{きょう}力^{りきょく}いただき、ありがとうございます。健康^{けんこう}観^{かん}察^{さつ}票^{ひょう}は、
月^{げつ}末^{まつ}に回^{かい}収^{しゅう}し後^ご日^{じつ}返^{へん}却^{きやく}しまし。個^こ人^{じん}情^{じょう}報^{ほう}にな^りま^すの^で取^とり扱^{あつか}い^のに^ご注^{ちゅう}意^いくだ^さい。
不^ふ要^{よう}な^ばあ^いひ、^かて^いし^ょぶ^んを^お願^{ねが}い^{いた}し^ます。