

ほけんだより 5月

黒石原支援学校 保健室 令和6年度



つかれる前に
心もからだも休ませて

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスや学校生活に少しずつ慣れてきていたらいいなと思います。今までは気が張っていた部分もあると思いますが、少し慣れてちょっと気が抜けた頃に、疲れが出たり、体調を崩したりするものです。休憩も取りながら、自分のペースで1学期を乗り切りましょう。

5月は五月病にご用心

新しい環境での色々なストレスが原因で、5月の連休後に心や体の調子を崩すことを5月病と言います。5月病にはいろいろな症状があります。

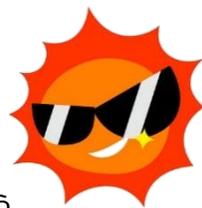


予防にはストレスをためないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることはストレス解消になります。また運動や規則正しい生活を心がけることも、5月病の予防には効果的です。



今年はいつもとより早めがよいかも？

ひと足先に夏の対策を！



5月5日は「立夏」。「この日から夏が始まる」という意味があります。そして先日、気象庁からこの先の3か月（5月～7月）予報が出されました。今年は全国的に例年よりも高い気温が続くそうですよ。熱中症は真夏はもちろんですが、暑さに慣れていない春にも多いんです！今年は特に要注意ですね。

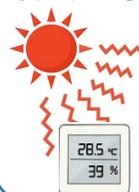


春の熱中症予防のポイント 水分補給

春は夏に比べて水分補給もおろそかになりがちです。意識して、喉がかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう！



気候の把握と衣類の調整



気温の変化が大きい時期です。天気予報を確認して、夏日や蒸し暑い日という予報の時は、1枚脱ぐと涼しい格好になれるような、調節のできる服装で、でかけるようにしましょう。



春は日焼け対策も始めどき！



日焼けは夏にするものというイメージが大きいかもしれませんが、5月の紫外線量は、7～8月とほぼ同じです。気候のよい5月は外出することも多いと思います。屋外で過ごす時には、紫外線対策もお忘れなく！熱中症予防にもなりますよ。

