



ほけん だより

5 号

黒石原支援学校保健室

新年度が始まり、1か月がたちました。慌ただしい日々が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

しかしその一方で、緊張がとけて心身の疲れが出てくる時期でもあります。新しい生活に慣れてきた今、自分自身の生活や行動を振り返ってみましょう。

『慣れてきたころ』に注意!!

!!からだに注意!!

~生活リズムが乱れていませんか?~

- ・毎日しっかり朝食を食べていますか?
- ・夜更かししていませんか?
- ・スマホを長時間利用していませんか?



~疲れがたまっていませんか?~

- ・夜、ぐっすり眠れていますか?
- ・朝、スッキリ気持ちよく目覚めていますか?
- ・気分の落ち込み、集中力の低下はありませんか?



!!言葉に注意!!

相手の気持ちを考えながら、発言することができますか?



自分的心と体を見つめ直そう!!

自分の、心と体が気持ちいいと思うことはなんですか?自分の生活を振り返り、心と体が元気になる自分なりの方法を見つけてみましょう。



よおーし!
そんな時は…
いつものアレだ!!

さんぽ
ね寝る
うた歌う
食べる
わら笑う
掃除
おしゃべり
うんどう運動

暑熱順化

知って
いますか?



『暑熱順化』とは、体が暑さになれることです。

少しずつ体を暑さに慣れさせて、熱中症になりにくい体に変化させます。具体的には、汗をかきやすい体にすることです。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや働き

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング ジョギング

運動目安 運動目安

30分

頻度目安 週5回

サイクリング

サイクリング

運動目安 運動目安

30分

頻度目安 週3回

適度な運動(ストレッチ等)

(適度に汗をかくもの)

運動目安 運動目安

30分

頻度目安 週5回

入浴

(シャワーだけでなく、湯船

に入るもの)

運動目安 運動目安

2日に1回

もっと詳しく知り
たい方は、こちら
をご覧ください。

