



ほけんだより5月

R7.5 松橋西支援学校高等部
保健室

暑いと感じる日が増えてきましたね。寒暖の差が大きい時期ですので、風邪などの感染症にも気をつけましょうね。元気に毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



心のメンテナンス、大丈夫?

新学年が始まって、そろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不調としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう。



- イライラする
- 朝、起きられない
- 食欲がない

- やる気が出ない
- 友だちや家族と話をしたくない
- 勉強に集中できない



1つでも当てはまつたら、ちょっとお疲れモードかも!?
自分に合った方法で、ストレスを解消しましょう。



しっかり睡眠をとる



音楽を聞く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り（アロマ）でまつりする



こんなにすごい！肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいけつに保ってくれなのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



〝忘れないで！〟 ☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にはい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。