

保健だより

令和7年 5月
おふま 近く 熱中症心配 柏市立光ヶ丘中学校

GWが終わったら、いよいよ夏の陽気というのが、ここ数年の傾向... 春は入る
そして今年は体育祭が 6/6 (金) にあります! まだ体が
暑く慣れない時期、熱中症にならないよう、十分な
水分補給と休息を!

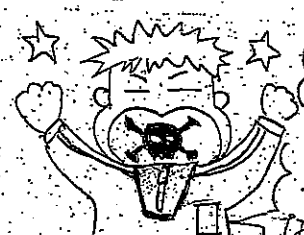
水分補給は、「のどがかわく前」が基本。
まだ「まだ大丈夫」と油断しているうちに、気が
ついたら飲む気力もないほどグッタリ... といふこと。
"運動前一杯" が合言葉!



安全な生活を
しよう

5/5 尿検査 2次1次
5/7 内科検診 (3年)

新学年になって1ヶ月。新しい環境に慣れ、活動が活発になると、けがも
増えてきます。問題はそこ中身... 「廊下を走っていてぶつかった」、「カッとなって
友達に手を出した」、などの不注意や、ふざけ、ワムカが原因のものもあります。
環境を整えて「安全に過ごす」はもちろんのこと、いじめやいじめに巻き込まれた
学校生活を送れるという「安心」が必要です。一人一人の心がけが大事ですよ。



言葉が凶器になることもあります!
親しい人同士でも、口角がつかないで、相
手には深く傷つくことがあるといふことが
あります。言葉が引き金となり、けんかにな
りかねることも... 言動のコントロール
大事です。

授業で先生の注意、部活内のルール、
守っていますか? みんなが安全のために、くり返し
言っているのです。きよくきいてね。



決められた時間=
その場所にいること、これは
意外に大事なことです。
けがをした、させた時に、
「どうしてその時間そこにいたの?」
といふことになるのです。
この決められた時間が
守られずにいることがあります。

5月は
教育相談
がはまります!

自分や
向き合
みよう



人間関係に悩まされていた4月が過ぎ、少し気バやちんぷんとして
けがが増えてきます。だらけずきで集中力がなくなるのは危険な状態。
反対に常に緊張していてストレス過多でも危険なことで、キレて
トラブルを起すリスクがあります。緊張とリラックス、両方が適度に
保たれることを目指しましょう。



5月病、よく聞くけど...?

そもそも
5月病って何?



かつて、大学に入ってきた学生に、5月頃に見られる症状として一般的に
知られるようになったのが始まり。近年では大学生よりも新社会人や中高生に
同様の症状が増えてきているようです。
「5月病」は正式な医学用語ではありません。きちんとした定義がないというの
現状で、医学的には「適応障害」の一部と診断されることが多いようです。

適応障害とは?

新しい環境や課題に立ち、生理的・心理的・あるいは社会的に適応できずに
さまざまな身体症状をきたすこと。通常は、ストレスの多い出来事や、生活上の危機
がきっかけとなって発症し、半年以内には軽快します。症状としては
うつ状態、不安、心配、自信がなくなるなどで現れます。
発症には、ストレス要因の他に、個人の素質
なども関係度関係しているといわれています。



「自分はダメなんだ」と思わないでね。
それはあなたが新しい環境や人間関係にしっかりと向き合い、
真剣に奮闘した結果なのだから... むしろ、新しい生活と
自分の性格や行動をどうマッチさせるか、考えるヒントとして
とらえようといふよ!



ひとりで抱えこまずに、口に出してみよう!
意外と同じ気持ちでいる人も多いかもしれない。
人と共通の問題を協力して解決することは大きな自信になる。

☆ワンポイントアドバイス☆

ストレスをためない食事とは? ストレスが加わると、タンパク質が
消費されるので、赤身の魚・肉・卵・大豆製品をとりましょう。
また、ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンEも有効。特に緑黄色野菜
(ほうれん草、小松菜、ほうろく草、トマト、ブロッコリーなど)は多めに!
イライラを抑えるにはカルシウムが効果的。強い味や匂いは避け、
牛乳や小魚... といふことは... 「給食に出る食材を残さず
食べること」これがノーストレス食生活の秘訣だね。

