

# ほけんだより 5月

令和6年4月30日  
土中保健室

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹く時期となりました。しかし、突然気温が上がり、熱中症の恐れがある日も予想されます。喉が乾く前にこまめな水分補給を心がけましょう。



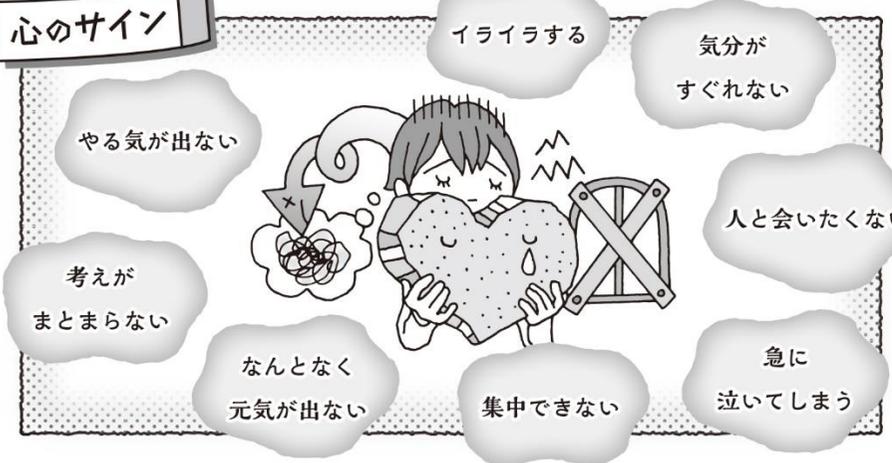
## それ、心や体からの SOS かも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

### 体のサイン



### 心のサイン



## 気分を変えてリフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる動きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## 暑熱順化は今のうち！

暑熱順化とは、熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることを言います。

暑熱順化のポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです！ そのためには…

- ① シャワーだけでなく、湯船につかる
- ② 汗をかくほどの運動を習慣にする
- ③ その他、汗をかく行動をする

