

# 保健だより



上遠野中学校  
保健室

2019. 5. 9 No. 2



若葉を吹き渡る風がすがすがしい季節となりました。

新学期が始まって、ひと月。超大型のGWも終わり、なんだか体がだるい・・・と感じている人はいませんか？ チェックリストで自分の体調をふりかえてみましょう。

## からだ

の不調は  
ありませんか？



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

## CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



## 心

の不調は  
ありませんか？

## 疲れを感じたら、試してみよう

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しくくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない
- ★「～でなくっちゃ」をやめる  
…誰かに話すも荷物が軽くなることもあります
- …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める  
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



誰でも、たまには疲れる日があると思います。

でも何日も続いているようなら、自分でリフレッシュの方法を探してみるのもオススメです。

それでもつらいときは、保健室に話しに来てくださいね。



## 「まだ早い」と思って いたら…意外と多い？

## 熱中症

5月6日は立夏。汗ばむ日も出てきて、  
気をつけたいのが熱中症。

「え？ 夏の病気でしょ？」と思ったあなた。実は急に暑くなった日は、  
からだ暑さに慣れていないために熱中症になりやすいのです。

休み明けの急な激しい運動も危険。

### <ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

