

ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?
 R6. 5. 7
 幸田中学校 保健室
 No. 4
 Hello how are you doing?

<5月の保健目標> 健康的な生活を送ろう



新年度になって1か月が過ぎました。新しいクラス、新しい生活にはなれてきましたか？GWが終わってリフレッシュできたでしょうか。

2、3年生の皆さんはもうすぐ中間テストや春季大会がありますね。また、3年生は修学旅行もあります。5月病などと言われるように、5月は新生活の疲れがでたり、気温が安定しなかったりして体調を崩しやすい時期です。テストや大会、修学旅行などの大事な行事の際に体調不良にならないためにも、毎日の生活リズムを整えて、健康に気を付けた生活を送りましょう！

寝不足も寝すぎもよくないよ！
 自分にとってちょうどよい睡眠時間は？



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

- ☆5月の保健関係行事☆
- 8日(水) 尿検査予備日
 - 9日(木) 尿検査予備日
内科検診(3年生)
 - 28日(火) 尿二次検査(該当者のみ)
 - 29日(水) 耳鼻科検診(2年生)

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ！



心の健康を保つために
 できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ベッドとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。