

ほけんだより 5月

令和6年5月24日(金)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部



運動会練習が本格的に始まっています。気温も上がっているため体が暑さや汗をかくことに慣れていないと熱中症になりやすい時期です。少しずつ暑さに慣れる「暑熱順化」で体づくりをすることも大切です。また、運動の機会が少ないと疲れやすく、体調が万全ではないと大きなケガにもつながる可能性があります。運動会までの期間は、今まで以上に自分の体調に耳を傾けて生活をしていきましょう。

自分自身がやりきったぞ!という「いい汗」をかいて、皆さん一人ひとりが元気な姿で運動会を終えられるように応援しています。

☆運動会練習、運動会当日に守って欲しい5つの約束☆

★その壹：朝ごはんは熱中症予防をしよう

朝食を食べると水分だけではなく塩分も補給でき、体温を上げる効果のある汗も出やすくなるといわれています。おススメは梅干しとごはんとお味噌汁です。

★その参：足のサイズに合った靴を履いて 手足の爪を短く切ろう

靴が自分のサイズではないと爪の生え方が変形したり転倒の危険があります。

また、手足の爪が長いままだとケガの危険性が高くなるため、必ず短く切っておきましょう。

★その五：次の場合は運動を中止しましょう

めまいがする・吐き気がする・急な頭痛・冷や汗がでるなどの症状があらわれた時は、周りの人に状況を話し休養するようにし、近くにいる先生にも伝えましょう。

★その貳：水分補給は運動前！運動中！運動後

水分補給を忘れずに行うこと！

水筒を必ず持ってくるようにしましょう。また、校庭で練習する時は、のどが渇く前に積極的に水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。タオルやハンカチも毎日用意しておきましょう。



急に暑くなった日は 要注意 熱中症が 出始める時期です

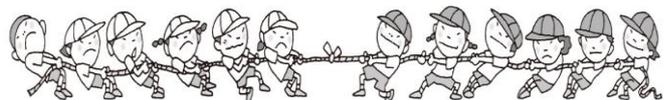
「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。





新学期が始まってあっという間にもうすぐ6月です。1年生は葛西二中の生活には慣れてきましたか。2・3年生もクラス替えや上級生になり、授業、委員会、部活動などたくさんの『新しいこと』を経験しています。

毎日が慌ただしく過ぎていて、ついていくことで精一杯…家に帰ったらぐったり…という人も多いのではないのでしょうか。このような状態を「新学期疲れ」とも言われています。

「新学期疲れ」を改善するには、自分自身で「疲れているという体からのSOSに気づく」ことが大切です。眠れない、寝すぎてしまう、食欲がない、友達や家族と話す気持が起きない、イライラするなど様々です。

このような症状の時は、ゆっくりお風呂に入る、いつもよりも早めに休む、デジタルデトックスをするというように自分の内面を労わることが効果的です。

カウンセラーの先生に話を聞いてもらうこともできるのでぜひ利用してみてください。

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。



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

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。



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、ペットとのんびり過ごす、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。



保護者の方へ 健康診断の結果をお知らせしています



4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある人すべてに、『受診のおすすめ』を渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があったというわけではありません。

けれど、もし病気があっても、早くみつければ早く治療を始められます。なるべく早い受診をお願いいたします。

新生活の疲れ

