

おひげんだより5月

★5月の保健目標★ 生活リズムを整えよう

令和2年5月20日 川口市立東中学校 保健室

5月になってから気温が高くなる日が増えています。

暑くなり始めるこの時期は、**熱中症** に要注意です。

今は休校で家で過ごす人が多く、運動不足や生活の変化から体力が落ちている人が多いと思うので、みなさん注意が必要です。

そして6月には学校が再開予定です。新学期が始まって、暑さと疲れで体調を崩すことや熱中症になることが心配です。

そうならないよう、学校再開に向けて暑さに体を慣らしつつ熱中症にならない適度な環境で過ごして、体力維持のためにこまめに体を動かしたりして、体調を整えていきましょう。



毎日の積み重ねが大事…生活リズム

◎十分な休養(睡眠)

学校に行く時と同じ時間に起きて、寝ようしましょう



◎栄養バランスのよい食事



◎適度な運動

外に出られなくても、家の中でできる運動をしましょう



◎定期的な排便



5月の代を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか? 嫌なことがあった日は、声に出して言ってみるのもいいかもしれませんね。



朝ごはん

パワーを満タンに!

朝起きたときは胃の中が空っぽ。自動車

でたとえと、ガソリンがゼロの状態です。給食や昼ごはんまでの午

前中のパワーを満タンにするために、

朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります。

- ・脳のはたらきをよくします。
- ・寝ている間に下がっていた体温が上がります。
- ・胃腸がしげきを受けて、排便をうながします。



新型コロナウイルス感染症によって、私たちは今までと全く違う生活を送っています。このように通常時とは違う状態が続くと、ストレスや不安などを感じて心身に影響が出ることがあります。

イライラする、食欲不振、よく眠れない、体のどこかに不調がある、などの症状が出ている人がいるかもしれません。

学校が再開してこれまでの生活に戻れば症状は落ち着いてくると思いますが、続く場合や心配な時は、家族や友達や先生など、周りの誰かに相談してみてください。気持ちが楽になって改善するかもしれません。

