

# げんきのもと

松戸市立八ヶ崎小学校 家庭数 令和4年5月号



ごがつびょう

みなさん、こんにちは。保健室の先生になるために勉強をしている山田千裕です。5月9日から3週間お世話になっています。今月号は私が担当します。土曜日はよいよ運動会ですね。今までがんばってきた練習の成果を発揮するために、体調を整えておきましょう。春から初夏にかけては、気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えるようにしましょう。今の時期は、一日の気温差が大きいので、衣服で調節を心がけるとよいですよ。

もしかして…

## 5月病!?

こんな症状はありません



- 寝つきがわるい
- やる気がでない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」とおもっていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやうちのひとなど、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は保健室に相談に来てくださいね



きそくただ せいかつ めんえきりよく  
規則正しい生活で免疫力をアップさせよう!

①毎日しっかり睡眠時間を確保しましょう!  
皆さんの睡眠時間は足りていると感じますか? 十分な睡眠時間は人それぞれです。朝なかなか起きられないという人は、前の夜に寝るのが遅いかもしれません。睡眠は、以下の働きもあり大切です。

- 成長ホルモンを分泌します。
- 記憶を整理します。
- 心身を休める時間であり、疲れをとります。



②朝ご飯でパワーを満タンに!  
朝起きたときは胃の中は空っぽです。給食や昼ご飯までのパワーを満タンにするためにも朝ご飯をしっかり食べましょう。朝ご飯は、以下の働きもあり大切です。

- 脳の働きをよくします
- 胃腸が刺激を受けて、排便を促します。
- 寝ている間に下がっていた体温が上がります。



ねつちゅうしょう き  
熱中症に気をつけよう!

人の身体は、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がしたりすることで、体温調節をしています。しかし、環境の変化や体調により、体温の調節機能がうまく働かず、体温が下がらないことで起こるのが『熱中症』です。

### ★予防のポイント

- こまめに水分補給をしましょう。
- 涼しい服装で過ごしましょう。
- 外へ出るときは、帽子や日傘を使いましょう。
- 暑い場所での運動は避けましょう。
- 体調の悪いときは、無理をせず休みましょう。

