

ほけんだより

令和7年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新年度が始まって1か月、新しい環境には慣れましたか？ 新しい環境では何かとストレスを感じるものです。緊張が続いていた人は、連休で緊張が緩み心身の不調が現れることがあります。「なんだか疲れる」「眠れない」「やる気がない」などの症状があるときは、家族や友人、先生たちに話してください。

☆いわゆる「5月病」って、予防できる？

予防のポイント

- ①趣味や運動、リラックスできる時間を確保する。
- ②栄養バランスのよい食事を摂る。
- ③規則正しい生活を送る。



生活リズムが乱れると、体内時計が狂い、自律神経のバランスが崩れ、ストレス耐性が低くなってしまいますので注意が必要です。

栄養バランスのよい食事は、体の免疫力を高めストレスに対する抵抗力も強化できます。特に、朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギーが届けられ、体温が上がり、体が活動しやすい状態になります。脳の働きも活発になり、集中力や記憶力もアップします。

適度な運動によって、脳内物質の「エンドルフィン」が分泌されるため、気分を高める効果も期待できます。音楽を聴いたり、推し活をしたり、自分がリラックスできる時間も気分転換になります。



☆熱中症対策&紫外線対策を始めよう！

急な暑さにご用心



本格的な暑さに備えて暑熱順化を！

紫外線は、5月から8月にかけて最も強くなると言われています。くもりや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。

日焼け止めは、2～3時間ごとに塗り直すると効果的です。

「暑熱順化」とは、暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。暑熱順化ができてくると、皮膚の血流量が増えて、熱を体外に逃がしやすくなったり、汗をかいて体温の上昇を防いだりします。しかも、塩分が少なく蒸発しやすいサラサラの汗をかけるようになるので、体内の塩分も失いにくくなります。

本格的に暑くなる前に、ウォーキングや入浴などで汗をかきやすい体づくりをしましょう。



ポイントは汗をかくこと！

＜熱中症を予防するために＞

- ・テレビやインターネットの熱中症予防情報や暑さ指数を参考にして、気温が高い時間の活動を避けたり、活動内容の変更を検討したりする。
- ・体調が悪いときや疲れているときには運動を控える。
- ・運動するときは涼しい服装にする。
- ・こまめに休憩し、水分補給をする。

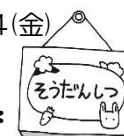


困っていることや悩み事など、心の専門家に相談することができます。

スクールカウンセラーの先生が来校されます。

相談日(1学期)：5/9(金)、5/23(金)、6/6(金)、6/19(木)、7/4(金)

申込み：担任 or 教育相談担当 or 保健室に申し出てください。



出典：健康教室（東山書房）