

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。

☆あなたの心と体の調子はいかがですか？

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 学校へ行きたくない | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 人と話すのがめんどろ | <input type="checkbox"/> 自分はダメだと考えている |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない |
| <input type="checkbox"/> 身だしなみを整えるのがめんどろ | <input type="checkbox"/> 夜、なかなか寝られない |

当てはまるチェックが7個以上あった人は、疲れのサインかも。一人で抱え込まないように、家族や友人、先生たちに話をしてみてください。

また、忙しい毎日ですが、「早寝早起き朝ごはん」を実践しましょう。

生活リズムを整えることで、自律神経のバランスが整い、ストレス耐性が高まります。適度な運動も、気分を高める効果が期待できます。

☆麻疹（はしか）は感染力が非常に強いので…

免疫を持っていない人が感染すると、
ほぼ100%発症します。



症状

感染約10日後に発熱や咳などの風邪症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。

感染経路

空気感染等によりヒトからヒトへの感染力は非常に強いです。
発症日の1日前から解熱後3日間まで感染力があります。

予防

ワクチン接種（予防接種）が有効です。予防接種が済んでいるか確認し、2回接種していない場合は予防接種を検討してください。

注意

麻疹を疑う症状（発熱、発疹、咳、鼻水、目の充血等）がある場合
周囲への感染拡大防止のため、外出を控え、受診する際には事前に医療機関に電話し、公共交通機関の利用を避けてください。

☆今年も必要です 熱中症対策！ まずは暑熱順化から



暑熱順化ができてくると

- 皮膚の血流量が増えるから、熱を体外に逃がしやすくなる。
- 汗をかくから、体温の上昇を防ぎやすくなる。
- 塩分が少なく蒸発しやすい汗をかけるようになるから、体内の塩分を失いにくくなる。

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。

急な暑さにご用心



紫外線対策も

お忘れなく！

紫外線は、5～8月にかけて最も強く、雨の日でもゼロにはなりません。

日焼け止めは、2～3時間ごとに塗り直しすると効果的です。

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。

相談日(1学期)：5/14(木)、5/29(金)、6/12(金)、6/26(木)、7/10(金)

スクールカウンセラー 稲田ひとみ 先生

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。

