



2024年5月発行 泉佐野市立佐野中学校 保健室

あたら しいクラスになって 1ヶ月が経ちました。少し疲れが出てきていませんか？がんばることと同じくらい、上手に休むことは大切です。たまには、ゆっくりする時間をつくりましょう。

新学期から
1か月

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

不安ってなに？



誰にでも不安な気持ちになることはあります。私たちはストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になるという体の仕組みがあります。これは自然な反応ですが、ずっと不安なままだと、体に影響がでてくる場合があります。

「こうなったらどうしよう」という不安の裏側にある「こうなりたい」という前向きな気持ちに目を向けて行動してみると少し心が和らぎます。その他にも、上手なストレスとの付き合い方をほけんだよりで今後も載せる予定なので、1つでも参考になれば嬉しいです。



熱中症に 気を付けよう

まだ暑さに体が慣れていないこの時期だからこそ、熱中症への対策が大切です。
 熱を体の外に出す力を付けるための鍵は「さらさらの汗」です。
 さらさらの汗をかくために、湯船につかる習慣や少し汗をかく程度の運動習慣を身に付けましょう。
 みなさんも上手に汗をかく力を手に入れて、夏の準備をしましょう。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

5月31日は世界禁煙デー

世界禁煙デーは、世界保健機関（WHO）が喫煙しないことが世界中の多くの人の習慣になることを目指して1989年に作られました。

たばこは、たばこを吸う人も周りでたばこの煙を吸った人にも、体に悪い影響をあたえるものです。極端に避ける必要はありませんが、正しく知るためにもこの日をきっかけにたばこと健康について考えてみませんか？

2階の保健掲示板にたばこと健康について掲示するので、ぜひ見て下さいね。

