

# ほけんだより



篠山市立丹南中学校保健室 平成29年5月16日発行 (No.2) 文責 野々口ゆかり

## 学校生活に慣れましたか？

1年生が入学して、1か月以上経ちました。入学したては、家に帰ったらくたくたで、ご飯も食べずに眠ってしまったりしていたかもしれませんが、学校生活のリズムがつかめて来て、なんとか頑張れるようになったのではないのでしょうか。部活動も本格的になりましたね。2年生も、「先輩」になって、1年生のときよりも頑張っているように見えます。3年生は修学旅行の疲れはもう取れましたか。



さて、5月は、今年度初めての定期テストが予定されています。今までから、人間関係のストレス、学校生活のストレス、部活動のストレスなどから、かなり疲れている状態かもしれません。そこに、「定期テスト」も入ってきて、「はあ～、しんど～」と感じるかもしれません。計画的に復習や課題に取り組んで、やらされるのではなく、自分からやる気持ちで、自分の力を発揮してくださいね。疲れた時には、ゆっくりする時間を見つけて、リフレッシュしながら、取り組みましょう。リフレッシュできる時間を取れるぐらい、早くから始めるのがお勧めです。

### ちょっと一息 まちがいさがし ～まちがいは7つ～



# 5月でも熱中症に注意！

近年の気象が、今までより激しくなっているということを知っていますか。雨が降ったら、今まで以上に激しい雨が長い時間降って「ゲリラ豪雨」と呼ばれたり、最高気温の記録を更新したり・・・。

今までの5月は、1年で一番過ごしやすい時と云えましたが、今年も同じかどうかは分かりません。ゴールデンウィークに兵庫県豊岡市で31℃の気温でした。30度を超えたら「真夏日」です。5月の初旬で

「真夏」です。急に暑くなった時、体が暑さにまだ慣れていないので、熱中症になりやすくなります。学校に来ている時にも、日陰は過ごしやすいですが、日の当たるところではとても暑い時があります。体育や部活動で頑張っているとき、大丈夫かなと心配になります。

熱中症の予防は、前の日早く寝るところから。睡眠不足が一番ダメです。朝ごはんもちゃんと食べて、今日一日分のお茶を用意してから登校してくださいね。活動を始める前に、汗を作る分を先に飲んでおくことが大切です。そして、暑さに体を慣れさせることも大切です。いっぱい汗をかける体にしておくことが、熱中症の予防になります。



## 疲れた目をツボで回復

勉強、テレビ、ゲーム、パソコン、スマホなど、目を使うことがいっぱい。

目が疲れていませんか。

ツボを指で優しく押しましょう。眼球を支えている筋肉をほぐすと、血行が良くなります。

