

(ほけんだより) 5月

令和6年5月16日
大田区立大森南中学校
保健室

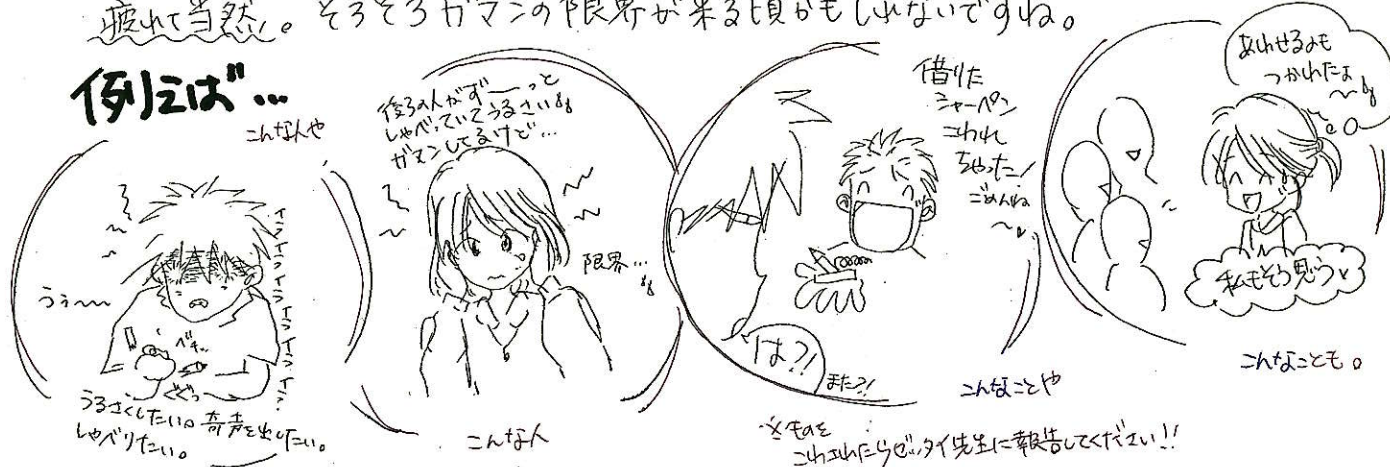


◎運動会・修学旅行へ向けて、リフレッシュ!!

ゴールデンウィークも終り、新しいクラスにも慣れてきたことと思います。体育では運動会へ向けた練習も始まりました。

そんな中、体の疲れやだるさが中々ぬけない、という人も多いのではないのでしょうか？
4月はクラス替えがあり、新しい環境に慣れようと気を使いながらすごしている中で、
疲れが当然。そろそろガマンの限界が来る頃かもしれないですね。

例えは...



そんな時は、「ゆったり時間」をつくらなきゃ。



- ★ 時間や曜日を決めて、楽しい時間をつくる。
- ★ 睡眠時間をけずるのはNG。
- ★ 「ながら」ではなく、しっかり楽しむ。X勉強しながら X食べながら



それでもしんどい時は無理せず、担任の先生や スクールカウンセラーの先生、ご家族、友達、"この人なら"と安心できる人に相談してみてくださいね。

welcomer
もちろん保健室までOKです。

◎熱中症に注意!!

土や木な陽気の日が多い5月ですが、急に気温が上がる日があります。

まだ皆さんの体は暑さに慣れていないため、

注意が必要です。

[次の条件がいくつか重なる時は要注意。]

①環境

- ★ 朝からむし暑く、風がない日。
- ★ 前日より大幅に気温が上がる日。

②運動

- ★ ふだんより運動する時間が長い。
- ★ ふだんより激しい。
- ★ 休憩が少ない。

③個人

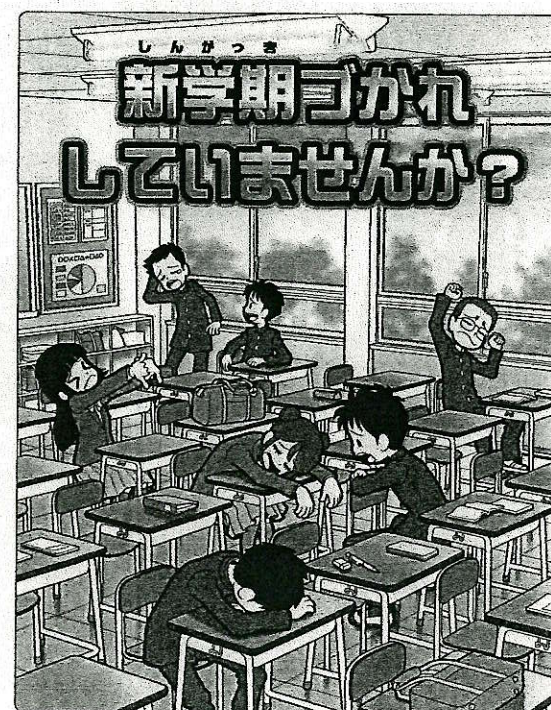
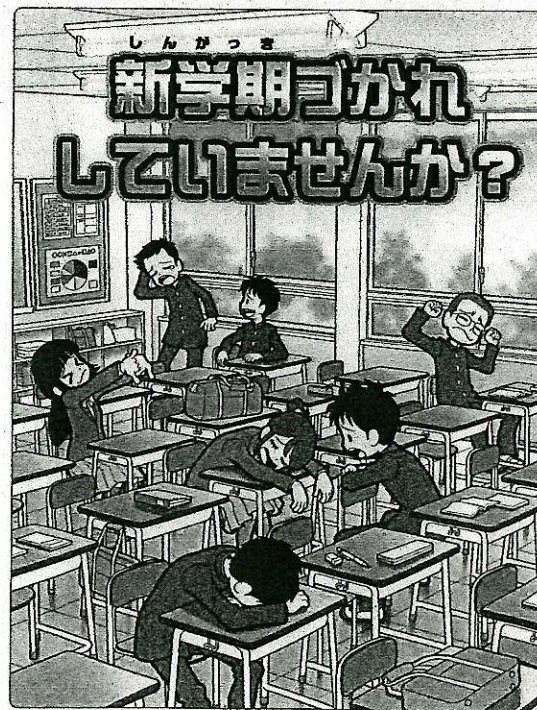
- ★ 体調が悪い。
- ★ 水筒を忘れた。
- ★ 疲れている。
- ★ 体が低体温である。



おまけ

7つのかたまりをさがしてみよう。

↓ 答えは右下。 ↓



こたえ...左奥の下の男子の髪型/左はじの女子の口/中央の女子の髪型/右はじの男子の髪型/左前方の机にかかっているカバン/中央前方の机の筆箱/右前方の机