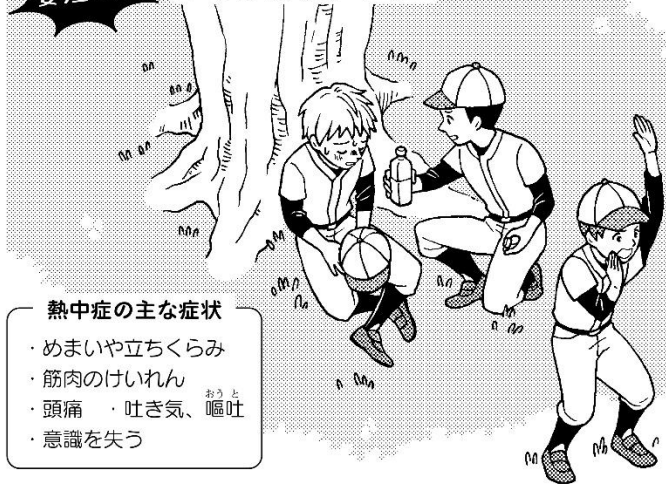


ほけんだより 5月

滋賀県立河瀬
高等学校中学校
保健室

5月5日は立夏。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は「春」という印象がありますが、夏がだんだんと近づいてきていますね。急に暑くなることもあります。みなさんはまだ暑さに慣れていないのではないでしょうか。暑さに慣れていないときは、熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。また、暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。

要注意！ 5月の熱中症



熱中症の主な症状

- めまいや立ちくらみ
- 筋肉のけいれん
- 頭痛 ・ 吐き気、嘔吐
- 意識を失う

熱中症の応急手当

- 運動を休止し、涼しい場所に移動する
- 水分と塩分を補給する
- 氷のうなどで体を冷やす

こんなときは大人を呼ぼう

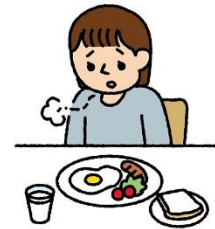
- 意識がない
- 自力で水分がとれない
- 嘔吐している
- 言動がいつもと違う

体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。この時期に行われる体力テストや体育祭、部活動の際は、熱中症対策を行いましょう。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったら、無理をせずに休みましょう。

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

「相談力」も大切な力です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOKです！でももし、いつまでもくよくよ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは、「相談力」を発揮してはどうでしょう？

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきついているはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！

