

ほけんだより 5月

新しい学年になり、一ヶ月たちました。新しい環境に、疲れがたまっていますか？たまには「無理せず、ゆっくり」と、気楽に過ごす時間をつくることも大切です。抱え込みすぎず、たまには友達や先生へ相談してみても良いかもしれませんね。

つかれたときに やってみて！

リフレッシュのアイデア

- ひとりで ゆっくりする 時間を作る
- スマホを置いて 散歩する
- 一緒にいて 楽しい人と おしゃべり
- 好きな映画や ドラマを観る
- 好きな本を もう一度読む
- etc...
- 時間をかけて ストレッチ
- 睡眠時間を 多めにとる
- ゆっくりと 深呼吸をする

雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら… → **建物の中に避難しましょう！**

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる
- 雷注意報が出ている

× 木の近く

× 軒下

※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

4月10日に奈良市のグランドで落雷事故がありました。落雷から身を守る方法を知っておきましょう

今からできる！夏が始まる前に！！暑熱順化のススメ！



「暑熱順化」とは、熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかります。下記の3つを生活の中に取り入れ、汗をたくさんかき、夏にむけて体を慣らしていきましょう！！

その1 運動時は強度を少しずつ上げる&運動不足はウォーキングから

普段から運動をしている人は、「軽く汗を流す運動から」「少しきついくらいの運動」に徐々強度をあげ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使って歩きましょう。



その2 家で楽しめる筋トレを



室内でできる筋トレで軽く汗を流しましょう。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。

その3 ゆったり湯船につかろう

38～40℃のぬるめの湯船に15～20分つかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、生活リズムを整えるきっかけにもなります。



～5月の熱中症の危険あり！暑熱順化ではこまめな水分補給を～

スクールカウンセリングについて

不安や悩みがあれば、相談してみませんか？些細なことでも、本校のスクールカウンセラーが、話を聞いてくれます。話してみるとスッキリすることもありますよ。

【日程】 基本金曜日 【時間】 12:00～16:40

【場所】 教育相談室(本棟3階)

※予約は、担任の先生に伝えてください。

