

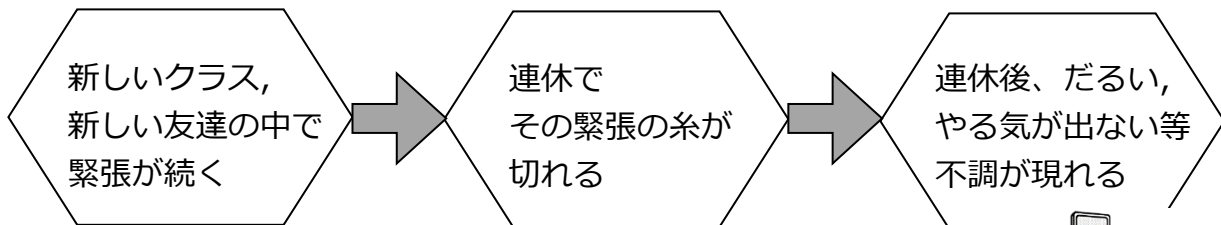
新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい学年、新しい学校に慣れてきましたか？5月は、こころとからだの疲れが出やすいときです。たくさんがんばった分は、しっかりとお休みすることも大事にしてほしいと思います。生活にメリハリをつけて、乗り切ってください！

疲れが出やすい時期…



どう乗り越える！？

新しい環境の中で緊張が続き、こころもからだも疲れが出やすくなる時期です。うまく切り替えて、リフレッシュしていきましょう！



◇対処方法！

- ① 睡眠をじゅうぶんにとる。こころもからだも休めるよ。
- ② 上手に気分転換をする。ストレス解消！
- ③ がんばりすぎないようにする。人にたよってもいいんだよ。
- ④ 笑う。あなたの笑顔で周りの人もにこにこいい気分～♪
- ⑤ お話しよう。

保健室にもお話に来てね！
カウンセラーさんもいるよ！

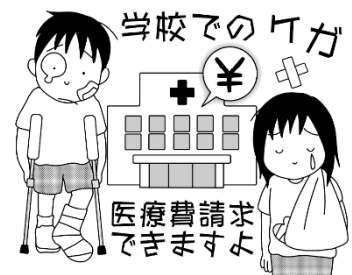


日本スポーツ振興センター災害給付について

学校の管理下（登下校時・クラブ活動時・修学旅行・遠足などを含む）でけがをした場合は給付金の申請ができるので、先生に一度伝えてください。

対象になるかどうかを確認して、手続きをします。

- ※保健室で事故についての聞き取りを行う場合があります。
- ※対象になるかわからない場合は保健室で聞いてください。
- ※相手が車の交通事故は対象となりません。



夏バテやだ！
熱中症むり！

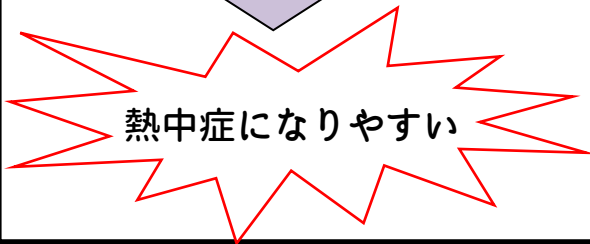
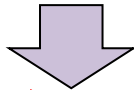
暑熱順化！

暑熱順化とは、暑さに耐えられるからだになること…！！

これからどんどん暑くなります。少しずつ暑さに慣れて、熱中症を予防しましょう。

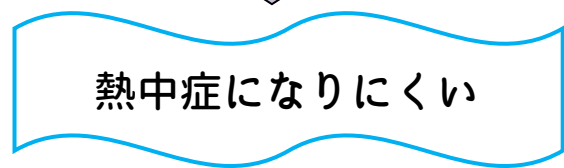
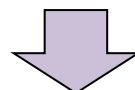
暑熱順化していない

- 皮膚の血流が増加しにくい
- 汗のかきはじめが遅い
- 汗の量は多くない
- 汗で体外に出る塩分量が多い
(濃い塩味の汗)
- 体温があがりやすい
- 水分補給で回復しにくい



暑熱順化している

- 皮膚の血流が増加しやすい
- 汗のかきはじめがはよくなる
- 汗の量は多い
- 汗で体外に出る塩分量が減る
(うすい塩味の汗)
- 体温があがりにくい
- 水分補給で回復しやすい



なにをしたらいいの？

暑い中で徐々に活動を増やしていこう！汗をかく習慣をつけよう。

- ① 半身浴で汗をかく ⇒ シャワーですませず、湯船につかろう
- ② 体育を活用しよう ⇒ だらっとせず、しっかりからだを使おう
- ③ ウォーキングで汗をかく ⇒ 登下校を活用したり、散歩をしたりしよう
- ④ 自転車で汗をかく ⇒ 遠い距離だと効果があるよ



シャワーだけじゃダメー！！



湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す！



プラス
+ しっかり水分補給！！！！

