

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R8. 5. 1

新学期がスタートしてもうすぐ1か月。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。知らずしらずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんな時は、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- *ぐっすり眠る
- *体を動かす



- *好きな音楽を聴く
- *好きな本を読む

そろそろ注意が必要です！

熱中症

まだ体が暑さに慣れていません。体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗腺の機能を高めましょう。



紫外線

紫外線が強くなっていく時季です。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めクリームを塗るなどしてしっかりケアをしましょう。



こんな症状はありませんか？

やる気が出ない

体がだるい

眠れない

食欲がない

気分が落ち込む

頭痛や腹痛



ゴールデンウィーク明けあたりから、こんな症状がみられたら、もしかしたら「5月病」かもしれません。心当たりのある人は、保健室に相談にきてください。

つらくなったら、SOS！

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていますか？ 自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？ 人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってSOSを出して！ 保健室、友だち、おうちの人、公的機関（名前を言わずにメールや電話で相談可）、誰かがあなたを受けとめてくれます。



よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



ON/OFFの切り替えが大切

ゴムバンドをずっと引っ張っているよ、どうなるでしょう？ 伸びきってしまい、弾力がなくなります。人間も同じです。何かに集中したり、緊張感をもってものごとに取り組んだりすることは大切ですが、ずっとそのままだと心も体も疲れてしまいます。ときには、気持ちをゆるめて休む時間も大事

なのです。

休み方のコツは、「疲れたから休む」のではなく、「先に休みの予定を立てて(休む時間を確保しておいて)、勉強やスポーツなどをはかばかする」というもの。ON/OFFがはっきりして、よい循環が生まれます。ぜひ試してみてください。

健康診断が進んでいます！

健康診断の結果は、今のあなたのからだの様子を伝える大切な情報です。
治す必要がある時は、早く受診するようにしてくださいね。

