



新緑がまぶしい季節になりました。お散歩すれば、柔らかな風や日差しが心をほぐしてくれます。
新しいクラス、新しい生活のリズムには慣れてきた頃でしょうか。「最近、調子が良くないかも!？」と思ったら、心と体の声を聴くチャンスです。下記の五月病チェックリストで、今の自分を見つめてみましょう。

もしかして5月病かも!? チェックリスト

- 新しいクラスに不満・違和感がある
- 気軽に話せる友達がまだクラスにいない
- 授業に集中できずにボーっとしてしまう
- 保健室に行く回数が増えた
- 以前と比べて、朝、起きるのがつらい
- あまり眠れなかったり、なかなか寝付けない
- 学校へ行こうとすると、頭やお腹が痛くなる
- なんとなく体調不良



チェックがたくさん付いたから五月病、というわけではありませんが、心配な人は・・・

頑張りすぎていないか、4月からの自分を振り返ってみる



休養を多めにとる (睡眠や休憩時間など)



誰かと話をする (もやもやした気持ちを吐き出してみよう)



気分がリフレッシュできることをする (音楽や読書、映画、趣味を楽しむなど)



頑張りすぎる、真面目過ぎる人になりやすい傾向があります。自分に多くのことを求めるなど、完璧を求めすぎると辛くなってしまうかもしれません。

今、この瞬間に自分ができることは1つです。できることを1つずつ積み重ねていきましょう♪

5月から始まる熱中症対策

熱中症は実は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に、5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると熱中症リスクが高まります。対策としては、こまめな水分補給だけでなく、十分な睡眠、衣服を工夫する、日差しを避けるなどがあり、今から少しづつ夏に向けて対策しましょう。



参照 <https://www.niwell.or.jp>

熱中症対策

～まだ5月でも油断しないで～

- なぜ5月に熱中症?
体が暑さに慣れていなかったり、急に気温が上がる日がある。
 - 予防ポイント
 - ①水分補給
↳のどが渇く前に飲む!
 - ②暑さに慣れる
↳軽く体を動かす!
 - ③休憩
↳無理しない!
 - 危険サイン めまい、頭痛、気持ち悪い
 - こんなときは
 - ・涼しい場所へ -水分、塩分をとる!!
 - ・先生に伝える(周りの人に助けをもらう)
- 参考文献: <https://www.medi-p.jp>

