

新学期が始まり、1ヵ月が経ちました✿ 新しい環境での生活に慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。

また、5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さが増してきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くなっても、気温が25℃を超える日には、熱中症に注意しましょう。

そして、5月は中間考査が始まり、体育大会の練習が本格的に始まる時期でもあります。しっかりと体調を整えて、笑顔で5月を乗り切りましょう♪



夏が近づいています

5月5日は立夏。この名前のおと、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ますね。急に暑くなることもありますが、みなさんはまだ慣れていないのではないのでしょうか。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ね。

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。



リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

◎脳にエネルギーが
補給される

◎体温が上がり、
体がしっかり動く

◎腸が刺激され、
スムーズな排便に



学校相談員さんの紹介です

学校生活を送る中で「誰かに話したい」「困ったことがあるけど相談しにくい」と感じたことはありませんか？ 勉強、友達、その他どのようなことでも大丈夫です。話をすることで、自分の中で整理できるかもしれません。気軽に相談してください♪

相談員	上村 清 先生
場所	本館1階 カウンセリング室
実施日	水曜日・木曜日
時間	11:00 ~ 16:00 (平常授業・長期休業中の講習日)
予約方法	先生方が予約して下さいます。 担任の先生か、保健室の岩下まで相談してください。