

新学期が始まって1か月が過ぎました。少しずつ新しい学年、新しい生活に慣れてきたことと思います。その一方で、忙しさや緊張でまぎれていた心や体の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、早めに休養し、心と体をリフレッシュしましょう。

5月は、体育祭、修学旅行と大きなイベントが続きます。規則正しい生活をして、万全な体調で臨めるようにしましょう。

5月の保健安全目標

・生活リズムをつくろう ・身の回りの安全を確かめよう



～五月病ってなに？～

「五月病」とは、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れやストレスがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることをいいます。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・なかなか眠れない、起きられない
- ・頭痛や腹痛がある など

心

- ・やる気が出ない
- ・イライラする
- ・好きなことも楽しくない など

五月病かな？と思ったらどうしたらいいの！？

十分な睡眠や休息を取るよう心がけ、
自分にあったストレス解消法を見つけましょう！



体を動かす



周りの人に相談する



気持ちを書き出す



好きな音楽を聴く



のんびり過ごす

♥ 女子トイレに生理用品を設置しています

本校のトイレには、生理用品を設置しています。これは小美玉市より、生理用品の入手に苦労している児童生徒の負担軽減を目的としていただいているものです。生徒のみなさんは、「理由がありもってくるのができない」、「急に始まってしまった」、など困ったときに自由に使用することができます。ただし他の人のためにも、1個ずつ使ってください。多くを必要とするときは、保健室に相談に来てください。

熱中症シーズンのはじまりです

5月は、急に暑い日が出てきて、まだ暑さに慣れていない体が気温の上昇についていけず、熱中症になりやすい時期です。体育祭もあります。以下のことを意識して、熱中症を予防しましょう。

- ・こまめな水分補給
(水筒をもってきましょう！)
- ・風通しのいい服装で過ごす
- ・食事、睡眠をしっかりとり規則正しい生活をする

