



新学期が始まって1か月が経ちました。連休は、ゆっくり過ごすことができましたか？

新しい環境となり、緊張や疲れがピークに達するこの時期は、心身ともに調子を崩しやすいと言われています。まだ新年度は始まったばかり。この一年間、元気に学校生活を送れるよう、息抜きの時間を一番大切にしてくださいね。

少しでも心身に不安を感じたら、ため込まず、早めに誰かに相談しましょう！



## 5月の保健目標

# 生活リズムを整えよう！

## ★眠たくても、まずは早起き★

生活リズムを整えるには、「早起き⇒早寝」が大事です。「早寝⇒早起き」ではありません。

早寝から始めようとしても、体が夜型になっていると、いざ寝ようとしても寝るための体のコンディションが整っていないため、眠るのに時間がかかってしまうことが多いようです。

### 毎朝「決めた時刻」に起き、「朝の光」を浴びましょう！

朝日のような強い光を浴びると、体内時計が朝方にシフトします。前日に寝る時刻が遅かったとしても、次の日は無理やりにでも起きて太陽の光を浴びると、生活リズムを整えることができます。

目が覚めたらまず、自分でカーテンを開けてみましょう！驚くほど気持ちよく、心も体も目覚めることができますよ。



朝日を浴びると「セロトニン」という神経物質が分泌されます。セロトニンは心のバランスを整えてくれる脳内物質の一つで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きをもつと言われています。別名“幸せホルモン”と呼ばれていて、特にストレスに対して効能があります。

ストレスがたまっている人も、早起きして朝日を味方にしよう！

早起き早寝を意識していても、残念ながら規則正しい生活リズムはすぐには身に付きません。最初はなかなか大変かもしれませんが、2週間くらいすると自然と早起き早寝ができるようになります。慣れるまで、諦めずに続けましょう！

趣味などのやりたいことは、「朝やる」(朝活)に変えてもいいですね。

# 頭痛も熱中症の症状の一つです! 熱中症を正しく知ろう

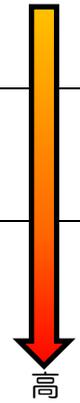
おそらく熱中症の症状で一番に思いつくのは、「体に触ると暑い」ではないかと思います。しかし、体が熱くなっている時は、すでにかかり症状が進んでいることが考えられます。

熱中症の症状を知って、早期に処置を行いましょう。熱中症は自分で予防できる疾患です!



## 熱中症の症状と分類

分類	症 状	重症度
I 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・失神（立ちくらみという状態） <b>熱失神</b></li> <li>筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがえり、足がつる） <b>熱けいれん</b></li> <li>大量の汗</li> </ul>	低
II 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛・吐き気・嘔吐</li> <li>体がぐったりする・力が入らない <b>熱疲労</b></li> <li>集中力、判断力の低下</li> </ul>	
III 度	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識障害・けいれん・手足の運動障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクとひきつけ、まっすぐに走れない歩けないなど）</li> <li>高体温（体に触ると暑い） <b>熱射病、日射病</b></li> </ul>	高



**上の症状が一つでもあったら、すぐに申し出ましょう!**

暑さに慣れないこの時期は、特に**熱中症にかかりやすい**と言われています。

適切に水分補給、規則正しい生活（睡眠・朝食）を行い、自分でできる熱中症の予防を行ってください。しかし、適切に予防しているつもりでも、熱中症にかかることがあります。上の症状を感じたら、**早めに周りの大人に申し出る**ようにしましょう。

## 喫煙防止に関する保健指導を行います!

未成年での喫煙を予防するためには

- 喫煙が体に与える影響や、危険性など正しい知識を持っていること。
  - 喫煙への誘惑に対し、普段から適切に対処できる力を身に付けていること。
- が必要です。

## 5月31日は、世界禁煙デー

5月31日世界禁煙デーから、「禁煙週間」(~6月6日)に合わせて、朝の読書の時間に10分程度、各学級で「喫煙防止に関する保健指導」を行います。未成年で、たばこやそれに類似するものに手を出さないよう、しっかり勉強しよう!

