ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校　令和5年5月

新学期が始まって1か月が経ちました。
みなさん、この1か月はどうでしたか？
これから気温が高くなってくるので休息をとりながら、暑さ対策も十分に行っていきましょう。　　＜3年1組 保健委員＞

疲れが出やすい時期です　こんなとき、どう感じる？

01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。

❶ もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
❷ どうして私のことを否定するの!?
❸ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。

❶ 返事をするほどでもないってこと…？
❷ 無視されてる!?
❸ 今忙しいのかな？　また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

❶や❷のように感じることが多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
❸のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。

熱中症が増えてきます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく

油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

こんなにあった！　湯船につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう！

新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ5類感染症へ移行しました。

【出席停止期間の基準】
発症日を0日目として、5日間経過することに加えて、症状が軽快してから1日経過するまで。
※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
※詳しくは、添付資料を参考にしてください。

【感染予防】
マスクの着用は個人の判断になりますが、混雑する公共交通機関を利用する場合などでは着用をお勧めします。
これからも、基本的な予防対策（手洗い・うがい・換気など）は続けていきましょう。