

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年5月

新学期が始まって1か月が経ちました。
みなさん、新しい環境には慣れましたか？
これから気温も上昇してくるので、規則正しい生活を心掛けて
体調管理に気を付けましょう。

<3年6組 保健委員>

それ、心や体からの SOSかも？

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま
せん。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換
になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。
「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて
焦らないようにしましょう。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽く
なります。客観的に状況を見ることもでき、効
果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話さずだけで気持ちが晴れることもあり
ます。家族や友だちに話してみましょう。私も
保健室で待っています。

こんな日は熱中症にご用心



- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり
対策しましょう

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を
つけ、体が熱中症になりにくい状態に
なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま
す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい
ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

健康診断



まだまだ続きます

- 5月17日(金) 尿検査二次(1・3年)
- 22日(水) 1年内科検診
- 24日(金) 眼科検診(抽出者)
- 29日(水) 3年内科検診
- 30日(木) 尿検査二次