

# ほけんだより 5月

令和6年5月10日

東広島市立磯松中学校

## さわやかな風の向こうにほっこりと

1年生から送られた2・3年生への「こいのぼりメッセージ」には、「先輩のすごいところ」「嬉しかったこと」「かっこよいところ」がたくさん書かれていて、ほっこりしました。

2・3年生は1年生を助けていてさわやかです。  
1年生は先輩のよい姿をたくさん見つけてすごいです。



## 体育大会での熱中症を防ごう！

### ① 体が暑さに慣れていないため<sup>ちゅうい</sup>注



- ・体調が悪いときは、先生に申し出る。
- ・暑さに慣れるために、汗をかくようにする。
- ・練習中にしんどくなったら、その場に座る。

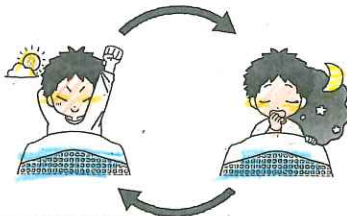
### ② 水分を多めに持参しよう



- ・休憩中、体育、部活動で飲める量の水分を持参してください。

朝の登校後、汗でびしょり、気分不良になる人が見られます。朝も水分補給を。

### ③ 生活習慣を整えよう



- ・十分な睡眠をとり、疲れをためないようにする。
- ・水分不足や食事抜きは、脱水、脱力の原因になるため、しっかり食事をとる。

### ④ 服装に気を付けよう



- ・運動中、マスクは外そう。
- ・ジャージは脱ぎ、薄着で運動をする。
- ・帽子をかぶる。

酸欠になり危険です。

# ストレス

に影響されにくい生活スタイル

4月から新しい環境に「早く慣れよう」「頑張ろう」「うまくやっっていこう」と、緊張したり、力が入ったりした分、連休明けに心の疲れが出ることがあります。

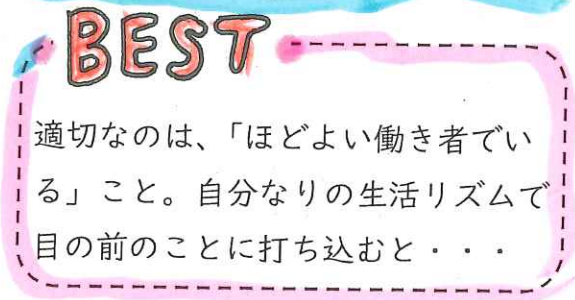
「疲れた時は休もう」という考えもありますが、ストレスをためない生活スタイルがあります。



不安や落ち込みの気持ちが増えます。



気分の落ち込み、体のだるさ、イライラ、やる気の低下に。



嫌な気持ちが減り、やる気も出てきます。



4月にかんばってきたことは、必ず力になっています。  
人と比べずに、少しずつ目の前のことをやっていきましょう。  
そうすれば「5月病」に負けないぞ！

お家の方へ

## ○健康診断について

学校で行っている健康診断は、「スクリーニング（異常の疑いを選び出す）」です。検診結果は、所見のあった人のみお知らせを配付します。結果をご覧になり、早めに専門医での検査を受けていただきますようお願いいたします。

## ○「出席停止」について

医療機関で「感染症」と診断された場合、「出席停止」となります。その際、「登校許可書」は必要ありません。出席停止の期間を学校までご連絡ください。

