



R7.5.1 保健室

緑が美しい季節となりました。みなさん新しい学年には慣れてきましたか。「まだ慣れない」という人も大丈夫です。自分のペースで毎日を少しずつ積み重ねていきましょう。規則正しい生活を心がけたり、疲れを感じたら早めに休んだりして元気に過ごせるよう心がけていきましょう。

## そろそろはじめましょう 热中症予防



## ～熱中症予防のカギは暑熱順化～

熱中症予防で大切なのが、暑熱順化です。なんだか難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるといわれています。

### 【暑熱順化～3つのコツ～】

コツ① 運動時は強度を少しずつ上げる  
& 運動不足時はウォーキングから

コツ② 家で楽しめる軽めの筋トレがオススメ  
(1日30分程度)

コツ③ ゆったり湯船につかろう(38~40℃のぬるめのお湯に15~20分ほどつかるのがオススメ)

## 心にもお薬をあげよう！

元気が出ない  
学校に行きたくない  
頭痛や腹痛がある  
なかなか眠れない  
GWが終わってこんなことを感じていませんか。

当てはまる場合は「五月病」かもしれません。4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていますか。その変化についていろいろとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。

心が疲れたら…こんなことを試してみても良いかもしれませんね 😊



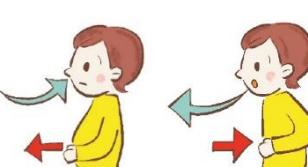
からだ うご 体を動かす



きも か だ 気持ちを書き出す



す のんびり過ごす



しんこきゅう 深呼吸をする



まわり ひと そだん 周りの人相談する



す おんがく 好きな音楽を聞く

### 春から夏にかけて流行！ 子どもの感染症



いんとう けつまく ねつ 咽頭結膜熱

お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

(症状) 39~40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

ロタウイルス 感染症

(症状) 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。