

5月 ぼけん だより

R6.5.1 国府支援学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、ストレスや不安を感じることもあったはずです。

自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

五月病に 気をつけよう



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。
「心と体を休ませてあげる時間」をつくりましょう。

★心と体を休ませるポイント★



ぐっすりねむる



からだをうごかす



好きなことをして
のんびりする

こんな日は 熱中症 にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

★熱中症の予防★

- ① のどかわく前にこまめな水分補給をしましょう!
- ② タオルで汗をふきましょう!
- ③ 外に出るときは帽子をかぶりましょう!

保健室に来たら



～保健室に来たら～

★「いつから？」

★「どこが・どんなふうに痛い？」

★「どうしてそうなった？」など

分かる範囲でよいので教えてください!

また、どんな小さなことでも一人で抱え込まず、近くにいる誰かに相談してみてくださいね