

# ほけんだより



令和5年5月9日(火)  
佐世保市立大野中学校  
養護教諭 百合永香澄

## ≡ 体育大会まで1週間! ≡

新学期が始まって約1か月が経ちました。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか？

体育大会の練習をしているみなさんの声が保健室までしっかりと聞こえてきます。そんな中、気をつけて欲しいのが熱中症です。まだ夏じゃないよ?と考える人もいるかもしれませんが、ゴールデンウィーク前には、よく晴れた日の暑さに体が慣れず、気分が悪くなってしまう人が何人かいました。

身体は暑さを感じると、汗をかいて体を冷やそうとします。しかし、暑さに慣れていない今の時期は、まだ汗を十分にかきにくく、体の中に熱がこもりやすい時期です。特に以下のことに注意して、熱中症から身を守って練習に励んでくださいね。



### 【熱中症から身を守るための準備】

- ・エネルギーを使う前の日は特に十分な睡眠をとる
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・体を動かす前から水分をしっかり取る



### 【毎日持ってくるもの】

- ①水筒②帽子③清潔なタオル(自分のものを使用しましょう!)

## いつまで続く?! 花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキヤシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが有効です。

## 体とこころのピンチ!?

「五月病」にご注意を!

- やる気が出ない
- 何をしても楽しくない
- ごはんがおいしくない
- ウンチが出ない

からだ 心

### やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する