ほけんだより

吹田市立
古江台中学校
保健室
R5. 5. 17

からだ、かたくなってないか？？

内科検診の運動器の項目をチェックするときに「体がかたい」と言われた人が何人かいました。体がかたいと、とっさに動いたときやスポーツをするときに、ケガをしやすくなってしまいます。
毎日ストレッチをしていくと、体の柔軟性は高まっていきます。
校医さんにおすすめのストレッチを教えてもらったので、みなさんもやってみよう！

保護者のみなさまへ

5月は、新年度の疲れや、連休中の生活リズムの乱れや気温の上昇などによって体調や気持ちに不調が出やすい時期です。疲れをためると、気持ちも不安定になります。ゆっくりと過ごす時間をもてるよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。
その他お子様の健康に関することでご相談がございましたら学校にご連絡ください。

5月に入り、日中は暑いと感じる日が増えてきました。一方、夜は、まだ肌寒い日もあります。気温の変化が大きいと体が疲れやすくなります。特に、日中の暑さで水分不足になっていると体のだるさがとれません。これからの時期は、こまめに水分をとれるように、必ず水筒を持ってきましょう。もちろん、早く寝ることも大事です！
保健室でも「何時に寝た？」「ん～12時とか…」というやりとりが…。できるだけ早めにお布団に入りましょう。

こんなときは…

五月病かもしれない…？

4月からの新生活の緊張や疲れがピークに達するこの時期。ゴールデンウィークの連休明け頃から何となく体調が悪かったり、やる気が出ない日が続くことがあります。
こんな状態を『五月病』とよびます。

あせりは余計にプレッシャーになることもあります。自分のペースで、環境に慣れていきましょう。