



R7.5.
一宮市立
北部中学校
✿保健室✿



ー北中生の元気アツを応援します！ー

新しいクラスになり1ヶ月が立ちました。新しい環境にも慣れ始めたこの時期は心も体も調子をくずしやすくなります。5月には3年生は修学旅行、2年生は野外教育活動、1年生は校外学習が予定されています。毎日を元気に過ごすためにも生活のリズムを見直し、規則正しいリズムで生活しましょう。

春こそ危険！ 早めの熱中症対策をしましょう

5月に入ると暑い日が増え始めます。5月で熱中症！？と思うかもしれませんが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症の危険も増す時期です。春の熱中症予防のポイントをよく読み、暑さに負けない体作りをしましょう。

春の熱中症予防

Point 1

毎日の天気をチェック



体温調整が難しい時期です。家を出る前に天気予報を確認し、天気がいい日には気温が何度まで上昇するか確認しましょう。**暑くなりそうなお日には水分を多めに持ってくる**などの対策ができます。

Point 2

暑熱順化 (しょねつじゅんか)



暑熱順化とは**暑くなる前から体を暑さにならすこと**です。軽い運動や半身浴を行い、意識して汗をかくことで暑熱順化ができます。暑熱順化ができていないと体内に熱がこもりやすく熱中症へのリスクに繋がります。

Point 3

のどが渇く前に水分補給



のどが渇いたと感じた時には体はすでに脱水状態です。のどが渇いたと感じる前にこまめに水分を補給するのが大切です。

汗をかいた後は、スポーツドリンクなどを摂取することで失われた塩分補給もできます。

Point 4

生活習慣の見直し



何よりも**1番大切なのは普段からの生活習慣**です。普段の生活リズムがバラバラでは熱中症のリスクを減らすことはできません。この機会に今の自分の睡眠時間や食生活などの見直しをしてみましょう。

【深呼吸してみようコラム↓】鼻から3秒で吸って、1秒止めて、口から6秒細く長く吐いてみましょう

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。