

# ほけんだより



令和6年5月8日  
山梨県立中央高等学校  
保健室発行 No.2

新学期が始まって1カ月が経ちます。4月からの生活はどうか。ゴールデンウィークは、気分転換ができましたか。知らず知らずのうちに4月からの疲れがたまっているかもしれません。疲れているかも、頑張りすぎているかも、など自分自身のところやからだの声を耳をかたむけてあげましょう。自分を大切にすることにつながります。5月は、そんなことを意識しながら生活してみてくださいね。

新学期から  
1カ月  
がんばりすぎて  
いませんか？



- 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ません。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



ぐっすり眠る



からだ、うご体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

### ところやからだからの「SOS」のサインかも

ひとつひとつはちょっとしたことかもしれませんが、

でも、こんな症状が続く人、またはいくつか症状があてはまる人は、ところやからだからSOSを出している証拠です。

のんびりしたりや気分転換できる時間をとってみましょう。

## こんな日は熱中症にご用心



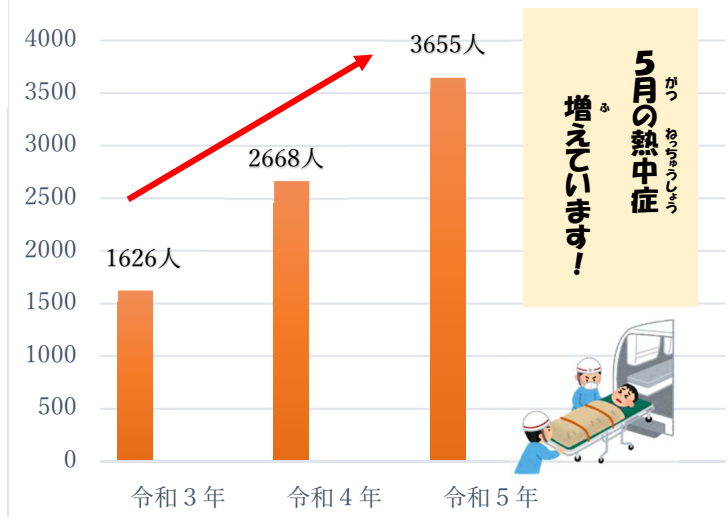
湿度が高い日

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。

5月に熱中症により全国で救急搬送された人の数です。



知っていますか？  
熱中症の症状

こんな症状があったら  
すずしい場所で休憩して  
しっかり水分補給！

- めまい、立ちくらみ
- 顔のほてり、赤くなる
- 筋肉がピクピクする、手足がつる
- 体のだるさ、吐き気

