



新年度が始まって、1ヶ月が経とうとしています。そろそろ、疲れが出てくるころではないでしょうか。新しい生活の疲れや寒暖差から体調を崩している人も目立っていたので、ゴールデンウィーク中、少し体を休めることも意識してみてくださいね。

新年度が始まり
1ヶ月...

頑張りすぎて
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、頑張りすぎて
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。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

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思いますよ。

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始めましょう。

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」になってしまいます。最低でも最高でもない「ちょっといいかも」くらいが「成功」でいいかも？



スクールカウンセラーの先生とお話したい場合は、担任の先生か保健室まで相談してくださいね。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

好きな本を
もう一度読む

etc...



暑熱順化 は今のうち！

しょうじゅんか

暑熱順化 とは…

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることを言います。

暑熱順化のポイントは「汗」！体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。今のうちから、汗をかく練習をしておきましょう。

適切に  をかく力をつける ことが、暑熱順化の **鍵** 

シャワーだけでなく、
湯船につかる 

汗をかくほどの運動を
習慣にする 

その他、
汗をかく行動をする 

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さになれさせていきましょう。



5月31日は世界禁煙デー



喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。

禁煙が採用条件の企業がある！？

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

歯と口の健康啓発標語を募集します！

- ・学校保健に役立つと思われるユニークな標語を考えましょう。
- ・標語に「むし歯」という言葉を入れる場合は、「むし」はひらがな「歯」は漢字で書いてください。(虫歯、ムシ歯は×です)
- ・入賞した作品は、6月1日(日) 桐生市総合福祉センター(午前10時～午後2時)に展示されます。

参加賞：出品者全員

提出締め切り：5月12日(月)

