

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.3 保健室

2018・5・11 (金)



新緑の若葉が目まぶしい季節です。どんどん緑を深めていく校庭の木々に若々しいパワーを感じますね。  
 新学期がスタートして約1ヶ月が過ぎました。慣れない環境で頑張ってきた人は連休明けの頃、自分では気付かぬうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事内容など、体調管理に1つ以上は気を配りましょう。

## 疲れやストレスを感じたら

- ★十分な睡眠 ... いつもより早めに布団に入り、まずは体を休めましょう。
- ★上手な気分転換 ... 自分の好きなことをして楽しんだり、逆に何もせず、ゆっくり過ごしてみるのもいいかもしれません。
- ★頑張りすぎない ... 無理をしすぎず、少々の力を抜いて、心にゆとりを持たせましょう。時には誰かの助けを借りることも大切です。

## 「慣れてきた頃」が危ない！！

### ⚠ けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼

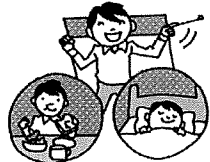
- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？



### ⚠ からだ に注意!!

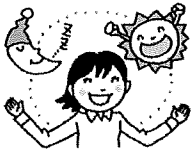
▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？



### ⚠ ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えず、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

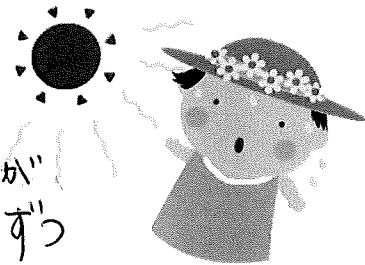


▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？



## 今から始めたい 熱中症対策



2018年の立夏(夏の始まりの日)は5/5でした。立夏は「この日から夏が始まる」という意味ですが、この日から急に暑くなるわけではありません。少しずつ夏に向って気温が上っていきます。汗ばむ日も出てきて、日中と朝晩の気温差も大きく、健康管理も難しく、体調を崩す人も増えています。急に暑くなった日は、実は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいのです。「え？熱中症は夏の病気では？」と思う人もいるかもしれませんが、蒸し暑く、急に暑くなった日の体育やクラブ活動などは、水分補給とこまめに、注意しながら行いましょう。



また、3~9月は紫外線も強く、お天気の日だけでなく、雨の日や曇りの日でも要注意です。肌弱い人は日差しが強い10~14時くらいまでの時間帯は、日焼け止めを使いなどし、紫外線対策も行いましょう。

## ここが損だよ！一夜漬け

- 記憶は寝ている間に定着する
- 一気に覚えた記憶は忘れやすい
- テストには万全の体調で臨もう



記憶は寝ている間に脳で整理され定着します。また、一気に覚えた記憶は定着しにくく、次のテストの時には忘れてしまうことも。そのうえ、しっかり眠らなければ「頭がぼー」としてしまい、テストに集中できません。「損」なことをして慌てる前に、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝てテストに備えましょう。



## がんばる

だれにでも、どんなときでも  
うまくいくときもあれば、そうでないときもある。

うまくいっているとき、問題がないときは  
そのまま、やれることをやればいい。  
そのときに必要なことを、ムリなく、つづけるようにする。

でも、そうではないときもある。

がんばらないといけないとき。  
にげてはいけないとき。  
うまくいかないとき。  
そういうときに、できるかどうか——。

大事なとき、そのことに気づけないと  
大切なものをなくしてしまう。  
にげていたら、また、同じ課題がどこかからやってくる。  
だれにでも、人生のなかで  
こなさないといけない課題があるから。

いつもは、のんびりしていても  
そういうときは、がんばってみる。  
大変だけど、いつもより多く力を使ってみる。  
できそうにないことだとしても、やってみる。  
そんなことも、すぎてしまえば  
なつかしく思えるようになるから。

だれにでも、自分の力以上に  
がんばらないといけないときがある。  
超えなければいけないときがある。

がんばるときにがんばれる自分でいたい。  
そういう自分をつくっていきたい。

**dream**

廣瀬裕子

集英社

