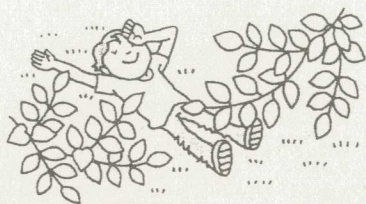


ほげんだより

臨時増刊号

H30.4 県立川口高校 保健室



新緑が一気に鮮やかになってきました。学校は新年度が始まって2週間が過ぎようとしています。新しい環境の中で頑張る毎日に、そろそろ疲れが出てきていませんか?! 朝起きるのがつらかったり、体が重い、だるいなど・・・特に1年生は部活動加入が始まって、より大変かもしれませんね ☺

食べていますか? 寝ていますか? 気分転換できていますか? 入浴は湯船につかっていますか?

※気温が急に高くなる日は熱中症に注意!

※今週末は
暑くなる予報!

朝晩はまだ少しひんやりするかと思えば、急に夏日になったりと、日によって気温の差が大きいことがありますね。天気予報もチェックして、衣類の調節や水分補給を欠かさないなど、熱中症にも気を付けましょう!

- 熱中症が起こりやすい条件は
 - ・ 高温度、急な温度上昇時
 - ・ ランニング等の長時間運動時やダッシュの繰り返しなど
- 暑さに慣れるまでが要注意!
- 睡眠はしっかりとる
- 食事もしっかりとる

※運動中はこまめに水分補給を! (がぶ飲み×)

汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出ていくので塩分をとることも大切です。

めやすは15~20分ごとに200ml程度、少し冷たい方が飲みやすくなります。

「具合が悪い時は早めに申し出よう!」

上手に水分・塩分補給!

運動前後の体重減少が2%を超えないように水分をとろう。塩分も忘れず補給。



~少し疲れている人へ~

からだと心をチェックしてみよう

からだ



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

新しい環境の中でがんばりすぎると、からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。チェックがいくつあった人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

心



アドバイス



- ▶ ゆっくりする時間をつくる
- ▶ 気分を変えることをやってみる
- ▶ 誰かに話してみる
- ▶ 「みんなも同じ」と、気を楽に持つ

※深呼吸も
試してみよう