



5月保健だより

植物3年 川 涿 貴 大
木 通 野 久 美 子

一年生のみなさん 学校生活には慣れましたか?
二、三年生のみなさん 新しい授業に慣れましたか?
これから中間テスト、期末テスト、総体など忙しい時期に入るので体調管理をしっかりとしましょう。
今日は、五月病とケガ、体調管理について書きたいと思います。

☆ 五月病とは?

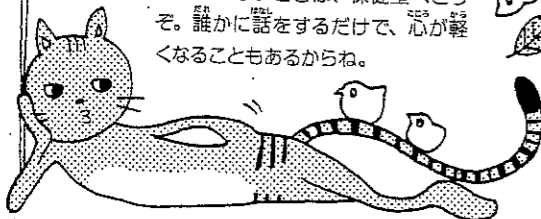
五月病とは、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な病気です。

<詳しい説明>

あなたの心は元気?

気がついたらため息をついている、朝からボーっとして、やる気が出ない...という人はいませんか? そんな状態が続くなら、「五月病」かもしれません。
「五月病」とは、4月からの新しい生活に慣れようとがんばりすぎて、ゴールデンウィークの頃、心や体が疲れてしまって、元気が出なくなることです。それは「心が疲れているよ」というサイン。そんなときは、友だちとおしゃべりしたり、音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、自分に合った方法でリラックスしようね。

もし、何か相談したいとき、話を聞いてほしいときは、保健室へどうぞ。誰かに話をすることで、心が軽くなることもあるからね。



<主な症状>

無気力、不安感、焦りなどが特徴的な症状です。
主訴には、不眠、疲労感、食欲不振、やる気がでない、人と会うのが嫌だと思ってしまうことが多いです。

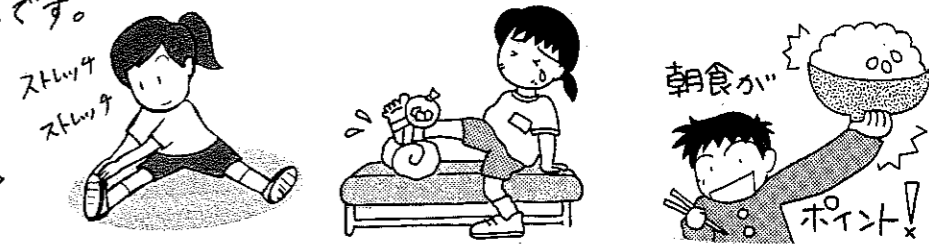
<対策>

左側にも書いてあるように友達と話をしたり、音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり入ったりするのが良いです。ストレスを溜めることでおこしやすい症状なのでなるべくストレスを溜めないようにしましょう。



ケガ、体調管理について

だんだん総体が近づいてきました。この時期に気をつけなければいけないのが、ケガと体調管理です。



<ケガの対策>

◎ ケガをしないためにはまず、準備運動をしっかりとしてからスポーツをすることです。当たり前のことですが、これを怠るとケガをする確率がものすごく上がります。もう一つ重要なのは、きちんとした食事をするということです。スポーツをすると様々な栄養素を消費するので栄養価が高い食べ物や偏った食事をするとう栄養素がとれないのでケガをしやすくなります。



<体調管理の仕方>

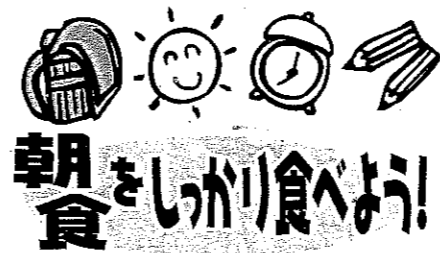


毎日OK!



◎ 最近、朝が早いからとか、ダイエットをしているからとか言って朝食を食べない人が増えてきています。朝食を食べないと脳も働かないしお腹を壊す原因となるので朝食は必ず食べましょう。

◎ 4月、5月の体育は外で走るこことが多いです。だんだん気温も高くなり半袖でやる人が多くなってきています。しかし、日焼けが気になるという理由で長袖を着て走る人がいるそうです。長袖を着て走ると熱中症や脱水症状がでて体調がものすごく悪くなります。なので今の時期から外で動く時はなるべく半袖で活動しましょう。



元気な一日は朝食から

元気に一日をスタートするには、朝食が欠かせません! もし朝食を食べないと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給できないことになってしまいます。そうすると、脳や体の器官がエネルギー不足で動きが悪くなったり、便秘になったりします。また、睡眠中に下がった体温がなかなか上がらず、体の調子が悪くなったりします。朝食は、和食でも洋食でもOKですが、体の活動エネルギーになる炭水化物(ごはんやパン)と、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルがたっぷりのフルーツなどは、積極的にとりましょう。水分補給になり、体温を上げることにも役立つ温かい汁物(みそ汁など)もおすすめです。

健康第一



4月保健だより

植物3年 川瀬 貴大
樋野 久美子

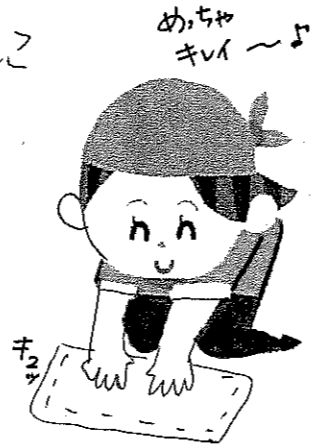
みなさん入学・進級おめでとうございませう。
新しい学期がスタートしました。みなさんが1年間元気に
楽しく過せるように保健委員一丸となつてがんばります。

保健委員の1学期の目標は、

- ・掃除の呼びかけと点検
- ・学校をピカピカにする
- ・清掃に遅刻しないの3つです。



みなさんは毎日きちんと学校を掃除していますか？
出雲農林は朝の10分間が掃除の時間です。
この10分間で1日使わせていただく学校に
感謝しながら掃除をして気持ちのよい
一日を過せるようにしましよ。〇〇



裏面に掃除の心得が書いて
あるのでぜひ読んで見てくだ
さい。



出展ヤギブーム!!



窓もピカピカ
ホコリもないわ〜♪

掃除の心得4か条

1. 掃除をすることで心を磨く

「心を磨く」というのが心を取りだして磨く訳にはいかない
ので目の前に見えるものを磨いていく。特に人が嫌がる所や
トイレをきれいにするとじも美くなる。人はいつも見ている物
に心も似てくる。

2. 掃除をすることで謙虚な人になる

どんなに才能があつても傲慢な人(おごり高い人)は人を幸せに
できない。誰かから目標とされる人間であるためには一生懸命
掃除をするのが一番の近道である。

3. 掃除をすることで気づく人になる

世の中で成果をあげる人とそうではない人の差は無駄
があるかないかである。清掃活動の中でのいろんな汚れや状
態に気づくことによつて無駄がなくなつていく。

4. 掃除をすることで感動の心を生む

感動こそ人生。人が人に感動するのはその人が手と体
と足を使いさらに体を低くしている姿。すなわち一生懸命に
何かに取り組み込んでいる姿が感動を呼ぶのだ。

★ 毎日時間いっぱい掃除をして心を豊かに
しましよ。〇〇

★ 1年間保健委員をどうぞよろしくお願
いします。

この4か条は小学校の先生がおしゃつて
おられた言葉です。

植物3年
川瀬 貴大

