

## 新しい環境には慣れましたか？

新しい学年になって1か月が経過しました。みなさん、元気に学校に通っていますか？  
実はこの時期は、4月から頑張り続けている体と心に疲れが出てくる時でもあります。  
新しい環境での生活は、いろいろな変化についていこうと頑張りすぎてしまい、自分でも気が付かないうちに、ストレスや疲れがたまってしまうのです。



## GWが終わってこんなことを感じていませんか？

- 元気がでない
- イライラする
- 疲れを感じる
- 学校にいきたくない
- やる気が出ない
- 好きなことも楽しくない
- 頭痛や腹痛がある
- なかなか眠れない
- 朝なかなか起きられない



自分の心に耳を  
傾けよう！

左のようなことを感じている人は、少し疲れているかもしれません。そんな時は、無理をせずに、自分にあった方法で、ストレスを解消していきましょう。

しっかりと睡眠をとることは、とても大事なことです。ぐっすり眠って「脳」が元気になるれば、少しのストレスは気にならなくなります。  
睡眠不足の状態は、  
気持ちを不安にさせてしまうのです。



4月からがんばり続けてきていますね。時には、何もせずに、ゆっくりとやすむことも必要です。  
毎日、習い事などに追われて、忙しくしている人は、のんびりする時間も大切にしてくださいね。



「音楽を聴くのが好き」  
「読書をするのが好き」  
みなさんは何をしている時間が好きですか？

自分が好きなことをしている時間は、気持ちをリラックスさせてくれます。気持ちをリラックスさせる時間を作りましょう。



気持ちがモヤモヤしたり、何だかわからないけれど、気持ちがすっきりしないということは誰にでもあることです。



そんな時は、自分だけで考え込まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。きっとすっきりするはずです。

もしかしたら、自分が好きなことが「ゲーム」という人もいるかもしれません。上手に使うことができれば、ストレス発散にすることができかもしれませんが、ゲームをしている時の脳は興奮状態になっています。時間になってもゲームをやめることができなったり、ゲーム中についつい暴言をはいたり、イライラしてソファに八つ当たりなんていうこともあるかもしれません。夜遅くまでやめられなくて、翌朝起きられない…ということにならないよう、ルールを守ってやるようにしましょう。



# 熱中症に必要な季節です

気温が高い日が多くなってきました。これからは「熱中症」に注意が必要な季節です。私たちは、暑い日には汗をかきます。汗には、体の中の熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにしてくれる働きがあります。

しかし、水分補給がしっかりできていなかったり、睡眠不足の状態だったりすると、体内の水分や塩分が減り、血液がうまく流れず、体温が上がっても、汗をかくことができません。すると、体の中に熱がこもってしまい、熱中症になってしまうのです。

熱中症は命に関わる、重大な病気ですが、気を付けていくことで、予防できる病気でもあります。一人ひとりが、予防を心がけていくことが大切です。



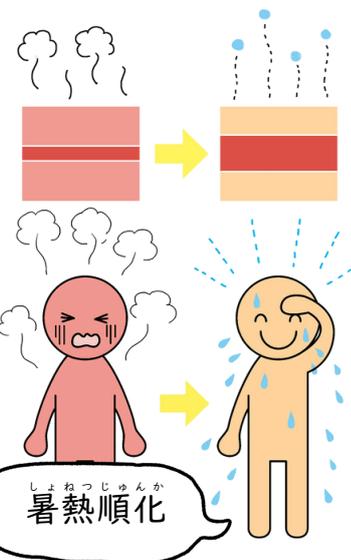
## こんな人は「熱中症」になりやすい

□**睡眠不足**…十分に睡眠をとれていないと、脳の働きが鈍くなり、体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が上がりすぎてしまいます。睡眠不足は熱中症だけではなく、体調不良の原因にもなります。十分な睡眠時間を取るようにしましょう。



□**朝食抜きの人**…人は寝ている間に500～700mlもの汗をかかると言われています。朝起きた時は、体は脱水状態。朝食を食べないと、水分だけでなく、塩分も摂取することができず、熱中症になりやすいのです。「食欲がなかった」「食べる時間がなかった」という人もいますが、朝はしっかり食べてから学校に来てください。

□**暑さに慣れていない**…暑くなりはじめの時期は、体がまだまだ暑さに慣れていません。こんな時こそ、体を暑さに慣らして、上手に汗をかくことができるようにしていかなければなりません。暑さに慣れて、上手に汗をかける状態になることを「暑熱順化」といいます。ふだん、汗をかく習慣がない人は、汗をかくことができず、熱中症になりやすいのです。



## 暑熱順化をすすめるために

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせていくことが大切です。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかるといわれています。本格的に暑くなる前から、意識して生活していけるといいですね。

一駅分歩く、できるだけ階段を使うなど、生活の中で、意識して少し汗をかく活動を取り入れてみてください。

目安としては、ウォーキングや自転車の場合は1回30分程度になります。できることから始めてみましょう。



シャワーだけで済ませるのではなく、湯船にお湯をはって入浴するのがお勧めです！じんわり汗が出てくるくらい湯船につかるといいでしょう。



入浴の前後にはしっかり水分補給をするようにしてください。