



No. 2

中央区立佃中学校

保健室 堀 裕実

令和7年5月

新しい学年が始まって1か月が経ち、新しいクラスや部活動など、環境の変化にも慣れてきた頃だと思います。でも、すこしずつ疲れが出てきたり、気温の変化に体が追い付かなかったりするのが5月の特徴です。今回は、心と身体がゆらいでしまう時期を乗り切るためのポイントをまとめてみました。ぜひ自分自身の生活に活用してみてくださいね。

● 五月病に気を付けよう ●

■最近、こんな風にしたことはありますか？

- ✓ 前よりも朝起きるのがつらい
- ✓ 食欲がわからない or 食べ過ぎてしまう
- ✓ 勉強や部活に集中できない
- ✓ なんとなく気分が落ち込む
- ✓ 学校に行きたくないと感じる
- ✓ なんだかやる気が出ない



それ、「**五月病**」かもしれません・・・！

「五月病」は GW 明けあたりから、何となく元気がなくなってしまう心と身体の不調のことです。

これは、たまったストレスや疲れがでてくることによるもので、多くの人が感じやすい自然な反応といえます。

■五月病の予防や改善のためにできることは？

ゆっくりと
休む時間を
つくる

睡眠を多
めにとる

悩みは抱え
込まずに相
談する

深呼吸する

友達と遊び
に出かける

好きな本を
読む

スマホをおい
て散歩する

などなど…

■まとめ

五月病は、がんばってきた心と身体からの「ちょっと休もう」のサインです。自分に優しくして、無理をしすぎず、すこしずつ元気を取り戻していきましょう。



夏が始まる前に熱中症予防！

暑熱順化のススメ



近年は、5月でも熱中症になる可能性が高まってきました。理由として、今の時期から梅雨明けにかけて急激な気温の上昇に対して、汗をかくたり血管を広げて熱を体内から逃がす機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうことが挙げられます。

本格的な夏が始まる前に、暑熱順化（暑さに体を順化させること）をし、熱中症になりにくい体を作っておきましょう！

暑熱順化できていない時	暑熱順化できている時
	
● 汗をうまくかけない ● 血管から熱を逃がしにくい ● 熱中症になりやすい	● 汗をかきやすい ● 血管から熱を逃がしやすい ● 熱中症になりにくい

! 2 week! challenge!

暑熱順化

3つのコツ

暑熱順化は、軽い汗を流すことと2週間ほど続けることが大切。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



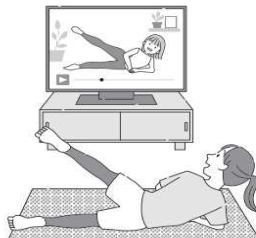
① 運動時は強度を少しずつ上げる & ① 運動不足時はウォーキングから

普段から運動をしている人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げ、激しい運動は控えましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや、階段を使うことを意識すると良いでしょう。



② 家で楽しめる筋トレを

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには◎。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがオススメです。YouTubeなどで楽しく続けられる筋トレを探すのも良いですね。



③ ゆったり湯船につかりよう

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40℃のぬるめのお湯に15～20分ほどつかり、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。



! 全国的に百日咳が流行しています !

【症状】

- 初めに風邪症状がみられ、徐々に咳が強くなっていきます（約2週間）
- 咳が連続的に起こり、痰が出ます（約2～3週間）
- 時折、発作性の咳がみられるも徐々に治まっていきます（約2～3週間）

【感染が疑われる人は…】

- ・マスクをして感染拡大を予防しましょう
- ・学校感染症に指定されているため、感染した場合、**出席停止**となります。

咳が長引いている・体調不良が続く場合には病院受診をお願いいたします。

