

# ほけんだより 5月

令和6年5月  
東京中華學校保健室

新学期が始まり一ヶ月がたちました。もうすぐ運動会です。朝晩と日中の気温の差が大きく、体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。たっぷりの睡眠、朝食の摂取、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

尿検査未提出者・一次該当者の人へ連絡

健診日に欠席した人と一次該当者だった人(5月28日頃連絡)は、以下の日程で尿検査を行います。日にちを確認して必ず提出しましょう。

さいりょうようきはいふび 採尿容器配布日	ていしゅつび 提出日
がつ か げつ 6月3日(月)	がつ か か 6月4日(火)

※尿検査の容器は業者が回収します。保健室に提出しても返却することになります。

※二次該当者には6月12日に別途連絡します。

気分を変えて

リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

**好きなことをする**  
何かに夢中になることで、気分転換になります。



**がんばりすぎない**  
新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



**体を動かす**  
運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



**感情を紙に書く**  
紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



**一人で抱えこまない**  
誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。