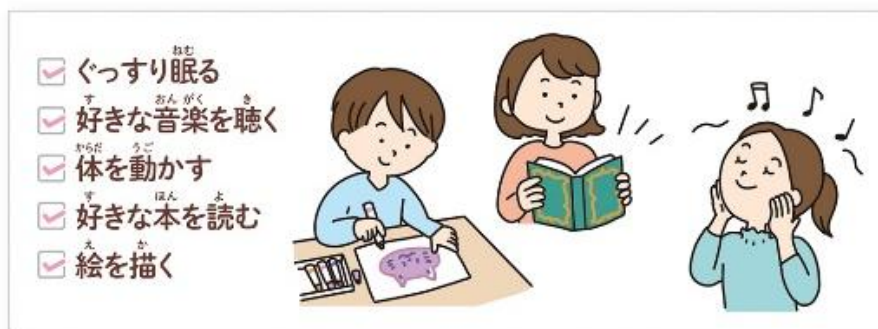


5月になり、動くと少し汗ばむような日も出てきましたね。まだ、体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので熱中症にも気を付けたいですね。4月から頑張ってきた心と体を労わりながら、生活リズムを見直し熱中症を防いでいきましょう。

## 新学期疲れ 上手に気分転換をしましょう

新学期がスタートして、1ヶ月がたちました。新しいクラスや友達の中では、最初はだれでも緊張するものです。そして、その環境に慣れてきたかなと思われるころに、知らず知らずのうちにたまっていた疲れが出やすくなります。このような「新学期疲れ」を感じたら、まずは体を休めるようにしましょう。早めに寝て、十分睡眠をとりましょう。また、緊張をとるためにも、何か好きなことをして、上手に気分転換をはかるのもいいですよ。自分にあった方法を探してみてくださいね。



## 乗り物酔いを防ぎましょう

楽しいはずの修学旅行や校外学習、でも乗り物酔いになりそうで心配…。そんな人は、自分でできる予防方法を知っておくと安心です。



### 前日までに準備

- ・酔い止めの薬を用意する  
(飲み方や飲むタイミングに注意する)。

### 当日、気をつけること

- ・新鮮な空気を吸う  
(外の新鮮な空気を吸ったり、風にあたったりする)。
- ・楽な姿勢をとる  
(シートを倒したり、横になったりする)。
- ・体を締めつけない衣服を着る。
- ・緊張をほぐす  
(深呼吸をしたり、友だちとおしゃべりしたりする)。
- ・嘔吐を無理に我慢しない。



# 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月は、体が熱さに慣れていないため、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときに汗によって体温を調節しますが、初夏や梅雨の時期は、その働きがまだ十分ではありません。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## 友だちとのちょうどいい距離感

中学生は部活動などで一緒に過ごす時間が長くなる分、友だちとの関係が深まり、距離感の難しさも増えます。

毎日一緒にいないと不安、相手の気持ちを優先して疲れるなどがある場合は注意。「一人の時間」や「自分の気持ち」を大切にしましょう。無理に合わせ続けると、心が疲れてしまいます。

話したいときに話せて、離れたいときは離れられる。そんな関係が、ちょうどいい距離感です。

困ったときは一人で抱え込まず、身近な大人に相談してみてくださいね。



- こんなサインは要チェック
- 一緒にいると疲れる
  - 誘いを断るのがこわい
  - 自分の意見が言えない

## 保護者のみなさまへ 健康診断の結果を確認してください

健康診断の結果はご覧になっていますか？健康診断は、お子様の体の成長や現在の様子を知る手がかりになります。また、病気の早期発見・早期治療につながります。ぜひ、お子様と一緒に健康診断の結果を確認し、日々の健康維持に役立ててください。

視力・眼科検診のお知らせは、両目の視力（矯正視力を含む）がAでないお子様に配付しています。内科検診のお知らせは対象者に、歯科検診のお知らせは全員に、検診終了後に配付しております。

その他のお知らせは、今後お渡ししますので、受診が必要な場合は、できるだけ早く受診してください。

