

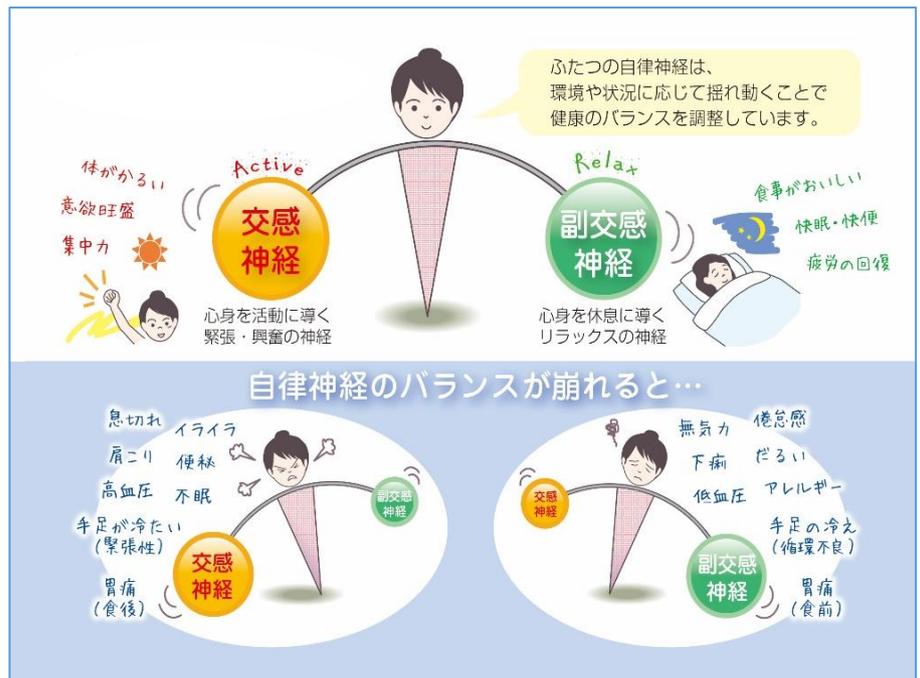
5月 ほけんだより

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わり、新しい出会いや発見があったか
と思います。しかし、このコロナ禍でストレスや不安を感じている人もいられるかもしれませ
ん。ストレスと上手につき合うには、自分に合った工夫が必要です。たまにはゆっくり休
んで心と体をリフレッシュすることも大切です。また、学校生活に慣れてきて生活習慣
の乱れが出てくる時期です。自分自身の生活を振り返り、健康な生活を心がけていきましょう。
引き続き、感染症対策のマスクや手指消毒も忘れずに行ってくださいね。

季節の変わり目に多い

自律神経の不調

自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節します。緊張や心配事があると交感神経の興奮状態が続きます。また生活リズムの乱れでも、2つの神経のバランスが崩れます。体の不調は自律神経の乱れが原因かもしれません。



こんな症状ありませんか？

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない
- 気候の変化に弱い
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やお腹が痛い



その症状自律神経が関係しているかも！

朝 ☀	<ul style="list-style-type: none"> • 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する • 体を動かして生活にメリハリをつける • 休日も平日と同じリズムで過ごす
夜 ☾	<ul style="list-style-type: none"> • 寝る前は、スマホやパソコンなど明るい光を控える • 暗くした部屋で、ぐっすり眠る • ほっとできる時間をつくる



がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切です。



注意

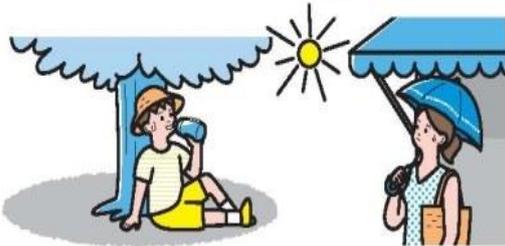
熱中症予防×コロナ対策

マスク着用により**熱中症**のリスクが高まります。
こまめに水分摂取する「**熱中症予防**」と
マスク、換気などの「**新しい生活様式**」の両立をしましょう！！

新しい生活様式とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯
入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・**扇風機**や**換気扇**を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**