



ほけんだより

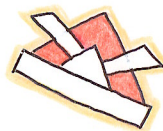


令和8年5月19日
池島小中学校 保健室

さわやかな風が感じられるようになりました。晴れた日には気温がぐんぐんと上がりますが、朝晩や雨の日には肌寒く、体の調子を崩しやすい時期でもあります。新学期の疲れも出やすい時期であるため、十分な睡眠をとるなどして、しっかりと身体と心を休めることが大切です。

健康診断が始まっています

異常がみられた場合には、お知らせを出しています。早めの受診をお願いします。



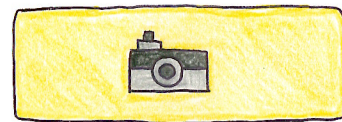
【今月の健康診断】

日にち	健診内容	持ち物
5月21日(木)	歯科検診	歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル

体力測定や体育祭練習が始まりました

今月から体力測定や体育祭練習が始まっています。梅雨が明けるところから熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる「暑熱順化(しょねつじゅんか)」を今から始めましょう。

【暑熱順化のポイント】



五月病を予防しよう

5月になると「やる気が出ない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これが「五月病」です。4月は新しい環境や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張っています。連休で緊張が少しゆるむと、その心や体の疲れが出やすくなります。また、日によって激しい寒暖差で、自律神経が乱れ、心身の不調につながります。

今回は、自律神経のバランスを整え、疲労回復や安眠を促す効果があるストレッチを少し御紹介します。

【静的ストレッチ】…筋肉をゆっくり伸ばしてその状態を一定時間キープする運動。



目的：可動域向上、老廃物を流す
効果：心身のリラックス、疲労回復
タイミング：運動後、入浴後

他にも静的ストレッチには種類があります。気軽にできるものばかりなので、ぜひ御家庭でも試してみてください。

