



徳島県立城東高等学校
令和6年5月発行

新年度がスタートして1ヵ月が経ちました。そろそろ新しい生活リズムに慣れてきた頃でしょうか。この時期は、生活の変化によるストレスや寒暖差により、自律神経が乱れがちになります。「風邪ではないのになんとなくしんどい…」その症状、「春バテ」かもしれません。春バテを防ぐには、①規則正しい食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動を心がけて、自律神経を整えることが大切です。なんとなくいつもと違うというのは、体からのサインです。そのサインに気がいたら、一息ついて心も体も休憩しましょう。

新学期から
1ヵ月
がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

頼られた人も
ハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任されたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。「頼るのは迷惑、かっこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



- ♥ 人の役に立ち
感謝されると幸せを感じる
- ♥ 頼られることは信頼の証拠。
「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」と声をかけてみましょう。



健康診断 まだまだ 続きます

5月の予定

5月 1日 (水)	尿検査 (全学年) ①
5月 7日 (火)	内科検診 (3年生:最終日)
5月 9日 (木)	内科検診 (1年生) ①
5月10日 (金)	内科検診 (2年生:最終日)
5月20日 (月)	耳鼻科検診 (1年生①, 2・3年生の希望者)
5月22日 (水)	尿検査②
5月23日 (木)	内科検診 (1年生) ②
5月29日 (水)	尿検査③

◇熱中症 今年は早めの対策を!◇

4月23日、気象庁より天気の3ヵ月予報が発表されました。それによると、5月～7月は全国的に気温が高い予報となっています。また、熱中症特別警戒アラートも、今年4月24日から運用が始まりました。「まだ4月なのに?」と思うかもしれませんが、体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。今から少しずつ汗をかく練習をして、体を慣らしていきましょう。

暑熱順化
は今のうち!



暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

参考文献：気象庁ホームページ、雑誌「健」