



令和5年5月18日
足立区立千寿桜堤中学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちましたね。ゴールデンウィークが終わり、新しい学年に慣れてくるこの時期は、今まで緊張していた分の心や体の疲れが出やすい時期でもあります。自分に合ったリラックス方法を見つけ、疲れやストレスと上手に付き合っていきましょう。

また、今月は桜魂祭があります。気温が高くなってきているので熱中症にも十分注意しましょう。

寒暖差が大きい日々ですが、体温調節を行い、風邪をひかないようにしましょう！



桜魂祭練習が始まっています。友達と接触する機会が多いため、けがをさせないためにも適切なつめの長さを保ちましょう。

おぼえておこう！

つめの切り方

かたち 形

し かく かど すこ まる
四角く、角が少し丸い

かど まる
角を丸めることで、皮膚

く こ
に食い込みにくくなりま

す。

なが 長さ

つめ ゆび なが おな
爪と指の長さが同じ

ふか
深づめにならないように、

しろ ぶ ぶん すこ のこ
白い部分を少しだけ残し

ます。

き 切るタイミング

しゅうかん かい め やす
1週間に1回を目安に

お風呂上がりがおすすめ。

お風呂

つめが水分を吸って柔らか

くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



5月は、気温が高くなってくる時期でもあり、毎年熱中症で保健室に来室する生徒が増えてきます。熱中症の症状は、めまい・こむら返り・頭痛・吐き気・だるさ・けいれん・意識障害などさまざまです。桜魂祭練習も始まっているため、熱中症予防を心がけていきましょう。

熱中症予防のポイント



十分な睡眠をとる



栄養バランスのよい食事をとる



こまめに水分・塩分を補給する







汗を拭く

つか
疲れが
で
出やすい時期です


新学期が始まって1か月が経ち、新しい学年にも慣れてホッとする反面、疲れが出やすい時期でもあります。何か心配なことや悩み事があればいつでも先生たちに相談してくださいね。

自分に合ったリラックス方法を見つけましょう！

心が疲れたときには・・・

 <p>何もしない時間をつくる</p>	 <p>好きなことをする</p>	 <p>相談する</p>	 <p>体を動かす</p>
--	---	--	--

湯船につかることもリラックス方法の1つです



湯船
につかるメリット

こんなにあった！


これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる

- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる



38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう！



保健委員会からのお知らせ