

かがやき 5月

入学・進級から1ヶ月が過ぎました。新しい環境の中で忙しく過ごしてきたことと思います。みなさんの体や心の調子はどうでしょうか？今年(ことし)は例年より梅雨(つゆ)入りが早い(はや)ようなので、これからジメジメした日(ひ)が続(つづ)きます。湿度(しつど)が高く蒸(む)し暑い(あつ)日(ひ)や肌寒(はださむ)い日(ひ)がある一方(いつぱう)、晴(ひ)れた日(ひ)は28度(ど)近く(どちか)まで上(あ)がって熱中(ねつちゆうしやう)症(しんぱい)を心配(しんぱい)する日(ひ)もあり、体調(たいちゆうかんり)管理(かんり)が難(むずか)しい時(じ)期(き)になります。また、毎年(まいとし)この時(じ)期(き)は新学(しんがく)期(き)の忙(いそ)が緊張(きんちやう)がほぐれ、体調(たいちゆうかんり)を崩(くず)しやす(やす)くなる時(じ)期(き)です。新(しん)型(がた)コ(こ)ロ(ろ)ナ(な)ウ(う)イ(い)ル(る)ス(す)感(かん)染(せん)症(しやう)もま(ま)だ(だ)ま(ま)だ(だ)流(りゅう)行(こう)して(して)い(い)ま(ま)す。元(げん)気(き)に学(がく)校(がう)生(せい)活(かつ)が送(おく)れるよう(よう)、体(たい)調(ちゆう)管(かん)理(り)をし(し)っ(し)か(か)り(り)し(し)て(て)い(い)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う。



「五月病」に注意！

4月(がつ)から新(あたら)しい学(がく)年(ねん)や環(かん)境(きやう)に慣(な)れよう(よう)と頑(がん)張(ばう)るこ(こ)と(と)で、心(こ)や体(からだ)に疲(つか)れがた(た)ま(ま)り、5月(がつ)の連(れん)休(きゆう)明(あ)け頃(ころ)からい(い)ろ(ろ)い(い)ろ(ろ)な不(ふ)調(ちよう)がで(で)て(て)く(く)る(る)こ(こ)と(と)を(を)一(いっ)般(ぱん)的(てき)に「五(ご)月(げつ)病(びやう)」と(と)呼(よ)び(よ)び(よ)ま(ま)す。正(せい)式(しき)な病(びやう)名(な)で(で)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)が、聞(き)いたこ(こ)と(と)が(が)あ(あ)る(る)人(ひと)が(が)多(おほ)い(い)の(の)で(で)は(は)な(な)い(い)で(で)し(し)よ(よ)う(う)か(か)。そ(そ)れ(れ)だ(だ)け(け)皆(みな)さ(さん)に(に)身(み)近(ぢか)な不(ふ)調(ちよう)と(と)い(い)え(え)ま(ま)す。

こんな人はとくに注意！



ストレスとの付き合い方が苦手



理想と現実にギャップがある



もしかして「5月病」!? こんな症状ありませんか？

<p>やる気が出ない 体がだるい</p>	<p>食欲がない よく眠れない</p>	<p>ネガティブ思考 になる</p>	<p>集中力が低下 している</p>	<p>かぜでもないの に頭痛・腹痛など</p>
--------------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------------

趣味(しゆみ)や好(す)きなこ(こ)と(と)に打(う)ち込(こ)め(め)る時(じ)間(かん)を(を)作(つく)ったり、生(せい)活(かつ)リ(り)ズ(ず)ム(む)を(を)整(ととの)え(え)たり、「これ(これ)くら(くら)い(い)で(で)き(き)れ(れ)ば(ば)十(じゅう)分(ぶん)！」と(と)自(じ)分(ぶん)で(で)自(じ)分(ぶん)を(を)ほ(ほ)め(め)たり、か(か)ら(ら)だ(だ)を(を)動(うご)か(か)し(し)たり(り)す(す)な(な)ど(ど)、自(じ)分(ぶん)な(な)り(り)の(の)ス(す)ト(と)レ(れ)ス(す)解(かい)消(しょう)法(ぽう)を(を)見(み)つ(つ)け(け)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)！

私(わたし)は音(おん)楽(がく)を(を)聴(き)いたり、好(す)きな(な)も(も)の(の)を(を)食(た)べ(べ)たり(り)し(し)て(て)、リ(り)フ(フ)レ(レ)ッ(ッ)シュ(シュ)して(して)い(い)ま(ま)す(す)！
悩(なや)み(み)を(を)1(いち)人(にん)で(で)抱(かか)え(え)る(る)の(の)が(が)辛(つら)い(い)と(と)き(き)に(に)は(は)、先(せん)生(せい)や(や)友(とも)達(だち)、お(お)う(う)ち(ち)の(の)方(かた)に(に)相(そう)談(だん)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)。
悩(なや)み(み)や(や)辛(つら)さ(さ)を(を)口(くち)に(に)す(す)る(る)こ(こ)と(と)は(は)、悪(わる)い(い)こ(こ)と(と)で(で)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。相(そう)談(だん)し(し)たり(り)人(ひと)に(に)話(はな)し(し)たり(り)す(す)る(る)こ(こ)と(と)で(で)、気(き)持(も)ち(ち)が(が)す(す)っ(っ)き(き)り(り)し(し)たり(り)、よ(よ)り(り)よ(よ)い(い)方(ほう)法(ぽう)に(に)気(き)づ(づ)い(い)たり(り)す(す)る(る)こ(こ)と(と)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)よ(よ)。



太陽の光を浴びましょう！

新型コロナウイルス感染症が流行する中、思うように外出ができず、一日中家の中で過ごす日も多いと思います。しかし、太陽の光は私たちにとって大切なものです。そこで、太陽の光の効果を紹介します。

こんな人にオススメ！

生活リズムを整えたい

丈夫な身体を作りたい

イライラ・モヤモヤする

ポイント

- ・1日10分から始めてみましょう。
- ・紫外線の少ない午前中がオススメです。
- ・日焼けが気になる人は手のひらだけ肌を出した日光浴でも効果があるそうです。

その1 体内時計をリセット

ヒトの体内時計は1日約25時間で、生活リズムは少しずつ、後ろにずれるようになっていくそうです。太陽の光はこのずれを調節する働きがあります。朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。

その2 骨を丈夫にする

日光を浴びると、ビタミンD3が生成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の強化に役立ちます。また、体温が上がり、血流がよくなることで、筋肉の増大も期待できます。

その3 幸せホルモンを活性化

太陽の光を浴びることでセロトニンという物質が作られます。やる気や集中力に関わる働きがあり、精神を安定させ、幸せを感じやすくする効果があります。「幸せホルモン」とも呼ばれています。

保健室から

4月から始まった健康診断も残りわずかとなりました。自分自身の身体の成長に関心を持つきっかけになったことと思います。健康診断の様子を観察していると、自分自身で身体の不調を説明できている姿や、学校医さんの話をしっかりと聞く姿に感心しました。中学生のみなさんくらいの年代はまさに成長期。皆さんは、今、からだが発育・発達していく大切な時期です。健康診断では、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。将来、自分自身が健康に成長していくためにも、健康診断の結果から毎日の生活を振り返るきっかけにしてもらえるとうれしいです。質問や不安なことがある場合は、かかりつけ医や保健室に相談してください。6月4日までの教育実習の中で、心や体について、話したいこと、聞きたいことがあれば、ぜひ声をかけてください。

教育実習生 齋藤百花