

5月になりました。気温の高い日や低い日がありますが、体調をくずしていませんか？

ところで、みなさんは、朝何時に起きていますか？お昼まで寝ていて、朝昼兼用のご飯を食べて

いる人はいませんか？臨時休業期間は（今のところ）約3週間です。今のうちから少しずつ、学校

がある時と同じ生活リズムで過ごせるようにしましょう。

この休業期間中、みなさんは何をしてお過ごししていますか？自宅でできることや自分がやってみたくてあれはチャレンジしてみましょう!!私は、3月から土日で晴れた日があると、家の前で子どもに教えてもらいながらジェイボードの練習をしています。まだ最初は手をつないでもらったりしながらでないと乗れませんが、少しずつ前に進めるようになってきました。次はターンに挑戦したいと思っています。

学校が再開されたら、みなさんが休業期間中に取り組んだことやできるようになったことを教えてもらえるとうれしいです。



そろそろ熱中症に注意が必要です!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを

「暑熱順化」と言います。

暑さに備えたからだ作りをしよう!



暑熱順化のポイント①

★ 汗をかく ★

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだを作りましょう。



暑熱順化のポイント②

★ 暑さに慣れる ★

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

暑熱順化のポイント③

★ 湯船につかる ★

お風呂に入る時は、シャワーだけでなく湯船につかりましょう。



ストレスに気づきかけに 自分の考え方は...?

ストレスが大きくなると...
こんなSOSに要注意!

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってきます。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうにかえるでしょうか?

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった

Aさん: 急いでいたのかな

Bさん: 聞こえなかったのかも

Cさん: 私のこと 嫌いなんだ...
悲しみ モウモウ

Dさん: 何かわるいこと したかな...
不安 モヤモヤ

今回の場合は Cさん Dさんの考え方はストレスをためがち!
見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりではがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談にきてくださいね。

保健室

自分でできる

おすすめ **リフレクシヨ**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

腹式呼吸をくりかえす

今の気持ちを紙に書いてみる

始めていますか? 紫外線対策

紫外線や日焼けというと最も暑い7~8月のイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線が強くなり、対策が必要とされています。

〈日焼け止め〉SPF (紫外線防御指数) が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けます。

〈服装・道具〉長袖・えり付きで濃い色の服が適しています (半袖の場合はアームカバーを)。つばの広い帽子や日傘などを併用するといっそう効果的です。

帰国者・接触者相談センターの連絡先が

5月1日から変更されました。

〈大津市以外にお住まいの方〉
滋賀県健康医療福祉部相談センター
TEL:077-528-3621
(平日・土日祝日、24時間)

〈大津市にお住まいの方〉
大津市保健所 (これまでと変更ありません)
TEL:(日中)077-526-5411
(平日・土日祝日、8時40分~20時まで)
TEL:(夜間)080-2409-1856
(平日・土日祝日、夜間20時~翌8時40分まで)

詳しくは、滋賀県のホームページを確認してください。