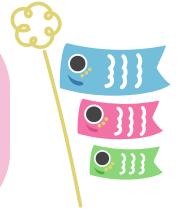


# ほけんだより 5月

令和8年5月12日  
相模原市立旭中学校  
保健室



入学・進級をして1ヶ月が経ちました。学校生活や新しいクラスには慣れましたか？  
そろそろ身体の疲れも出てくる頃かと思います。適度に休憩を取りながら、自分のペースで過ごしましょう！



## そろそろ 熱中症対策を

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。




体温調節がうまくできるよう、軽い運動や入浴などで汗をかき、汗をかく機能を高めておきましょう。

また、紫外線も強くなってきます。肌へのダメージを防ぐため、肌を冷やしたり日陰で過ごしたりするなど、しっかりケアをしましょう。



## 熱中症の症状

少年写真新聞社「ほけん通信」より

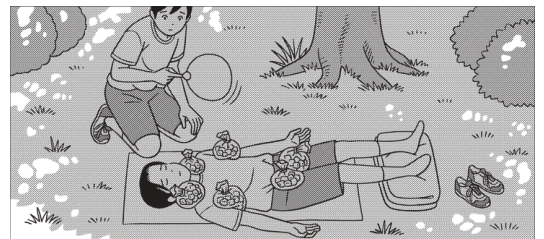
軽症	中等症	重症
		
<ul style="list-style-type: none"><li>めまい、立ちくらみ</li><li>手足のけいれん</li><li>筋肉のこむら返り</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>頭痛</li><li>吐き気、おうと</li><li>だるい</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>高体温（40℃以上）</li><li>呼びかけに対し、返事がおかしい</li><li>意識がない</li></ul>

すぐに救急車



## 応急手当

- ★涼しい場所（冷房の効いた部屋・風通しの良い木陰）に移動
- ★スポーツドリンクや経口補水液（OS-1など）で水分・塩分を補給
- ★体の表面を氷のうで冷やす  
（首、脇、足の付け根は太い血管通っているため効果的）



# 心の疲れ に気づいていますか？

5月に入り、気温の変化も大きくなってきました。昼間は気温が高くなりますが、朝晩はまだ冷え込みます。そんな季節の変わり目は、日中に眠たくなりやすかったり、だるさを感じたり、ぼーっとしたり、食欲が落ちたり…様々な症状がでてくる場合があります。

「五月病」と呼ばれる、様々な不調を防ぐポイントを意識して生活できると良いですね。



## 「五月病」を防ぐポイント

適度な運動で  
ストレス発散



適度に休むことも  
大切です



趣味の時間で  
リラックス



## つらくなったら、SOS！

「もう頑張れない…」と心がペチャンコになりそうなときは、ひとりで抱え込まずにSOSをだしてみてね。学校の先生、友達、家族、名前を言わずにメールや電話で相談できる窓口でも大丈夫。あなたの気持ちを大切に受け止めてくれる人は、必ずいるからね。

他にも窓口はいろいろあります

### ヤングテレホン相談（相模原市）

19歳以下の青少年のための専用ダイヤルです。名前を言わずに相談できます。

- ・ 電話: 0120-002-910（平日 15:30~21:00、土曜 13:00~17:00）
- ・ メール: yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp（24時間受付）

ストレスをためすぎてしまわないように、自分に合う解消方法を見つけよう！

例えば、次のような方法があります。試してみてくださいね～！

誰かに  
相談する

音楽を聞く

運動する

本を読む

ゆっくり  
お風呂に入る

今の気持ち  
を紙に書く

