

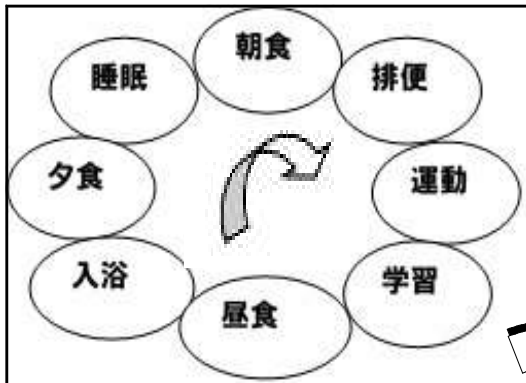
# ひだまり 5月

平成31年4月26日

松野中 保健室

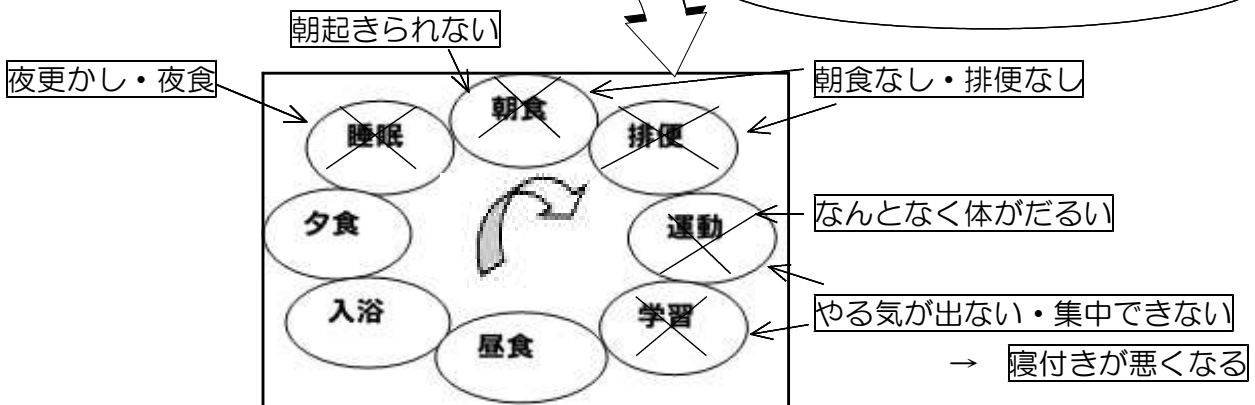
新学期が始まり一ヶ月がたちました。疲れがたまっていますか？不規則な生活になっていませんか？明日から始まる10日間のゴールデンウィーク。ダラダラゴロゴロの連休にならないように、体調を崩す人が出ないようにと祈っています！

## あなたの生活リズムは大丈夫？



わたしたちの生活は、それぞれの活動がつながって1日のサイクルができます。その毎日の積み重ねが生活習慣となります。「決まった活動」を「決まった時間」に毎日繰り返し行うことで、正しい生活リズムが体に刻まれます。一度生活のリズムが乱れ始めると、乱れたリズムに体が慣れようとしてだんだん習慣化してしまいます。

## こんな生活になっていませんか？



一つが崩れると全部のリズムが崩れます。そのリズムがあなたの生活習慣になってしまいます。まずは、「決まった時間に寝る」ことから始めましょう！連休中も11時前就寝を心がけましょう。

## 熱中症に注意！

5月のこの時期は、急に気温が上がり暑さに慣れていないため、8～9月に並んで熱中症による救急搬送が多い時期です。

特に雨の後の暑い日には、湿度も上がり蒸し暑くなります。水分や塩分の補給に気をつけて熱中症を予防しましょう。運動中は、のどが渇いていないと思っても、定期的に休憩を取り、水分や塩分を補給することが大切です。

気分が悪くなったときには、「早めに先生に言う」「立っている時には座る」「水分をとる」など、早め早めの対応を心がけましょう。

また、「朝食抜き」や「睡眠不足」では体力が落ち熱中症にかかりやすくなります。食事・睡眠・排便などの生活リズムが整うといいですね。

