

# ほげんだより 5月

令和元年（2019年）5月7日  
玉島小学校 保健室

朝晩の冷え込みがだいぶ落ち着き、日中は少し汗ばむような日も増えてきました。新年度から1か月がたちました。連休も明けた5月は体や心に疲れが出てくる頃です。自分のからだを大切に、疲れが出ていないか振り返る時間を作ってほしいと思います。

もしかして、心のつかれのサインかも？

チェックしてみよう！！



イライラする



頭がいたい



ねむれない



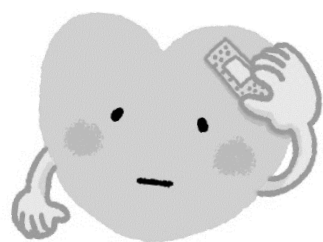
好きなことを楽しめない



食欲がない



集中できない



## 5月に 気をつけたいこと

### のどがかわいた！ の前に 水分をとろう

実は、「熱中症」の危険は5月から始まっています。「のどがかわいた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



### 暑い？ 寒い？ 服で調節しよう

あたたかい日もありますが、まだまだ気温の変化は大きいので、服でちょうどにあつさ・さむさを調節しましょう。



### お日差しに 注意！ ぼうしをかぶろう

徐々に日差しがきつくなってきます。外で遊ぶ時は、ぼうしを忘れずに！

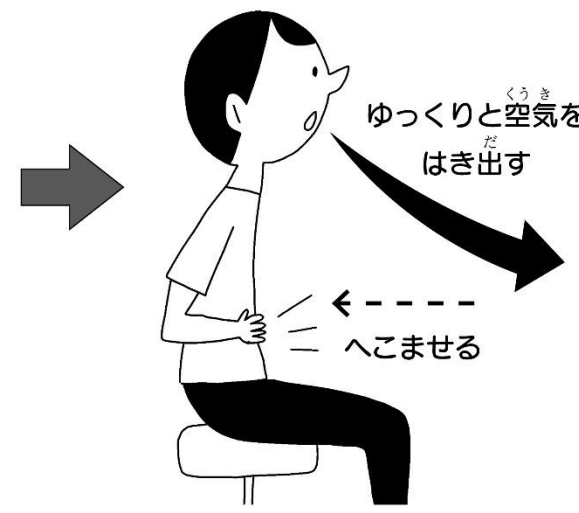


## イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体に力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。



②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回繰り返します。