



大河内小学校  
保健室  
令和7年5月

## からだ こころ げんき 体と心、元気ですか？



しんねんど はじ やく げつ す  
新年度が始まり、約1か月が過ぎました。新しい学年、新しい先生、

あた しょうしつ さまざま かんきょう へんか おも かんきょう へんか  
新しい教室、様々な環境の変化があったと思います。環境の変化

ときは、ストレスとして感じることもあります。

ストレスによる下のような症状が出たときには、注意が必要です。

- 朝スッキリ起きられない
- 食欲がわからない。
- 夜、眠れない。



もしそんな悩みのある人は、近くの先生でも、保健室にでも相談しに来て下さいね😊

忙しい毎日ですが、自分の心と体の健康について考える時間を作ってみましょう。

## 自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。  
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

### 原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？  
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配  
ごとや悩みごとはありますか？



### 自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。  
保健室でもアドバイスします。



### 次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。  
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

熱中症とは、多くの汗をかくことで体から水分や塩分がなくなり、水分が足りなくなる状態のことをいいます。すると、ふくらはぎがつったり、気を失ったり、最悪亡くなってしまうこともある、非常に怖い病気です。

みなさんの「命」を守るためにも学校では、次のような取り組みをしています。

「今日の熱中症警戒レベル」を階段下に掲示し、レベルに応じて運動の仕方を変えています。



31℃以上 危険

原則外では遊べません。クーラーのきいた涼しい部屋で過ごしましょう。

28℃以上 厳重警戒  
25℃以上 警戒

遊ぶ場合には、マスクを外して遊びましょう。また水筒を持ってくる人は必ず水筒を持って遊びに行きましょう。10分のタイマーが鳴ったら5分間の日陰での休憩をします。

21℃以上 注意  
21℃以下 ほぼ安全

遊ぶ場合には、マスクを外して遊びましょう。また水筒を持ってくる人は水筒を持って遊びに行きましょう。10分のタイマーが鳴ったら、水分補給をしましょう。

これは、昼休みに運動場や体育館で遊ぶ時だけではなく、体育の授業でも同じです。

みなさんの命を守るためです。一人ひとりがしっかりとルールを守るようにしましょう。