

あおいの部屋通信5月



— 保 健 室 だ よ り —



No. 2 令和4年 5月11日 井之頭中学校 保健室

新緑の緑がまぶしく、気持ちの良い季節になりましたね。一方で昼間と夕方の寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。新年度になってからの1ヶ月間、学年が変わって、勉強が難しくなり、部活動が再開し、宿泊行事に向けて様々な準備を行い、みなさん本当によく頑張っていましたね。心と体に疲れは溜まっていませんか？心身の体調を整えて行事に臨めるようにしていきましょう！

修学旅行と
自然体験学習

こんなことに注意しよう！！

事前に体調を整えるべし！

修学旅行と自然体験学習の活動は盛りだくさんです。3日間を楽しく元気に活動するためには、行事の前から体調を整えておくことが大切です。



活動中も感染症対策を！

行事の間も基本的な感染対策は変わりません。食事前の手洗いやソーシャルディスタンスの確保、激しい運動以外ではマスクの着用などを心がけましょう。



思わぬけがに要注意！

普段行わないような活動や初めての場所では思わぬけがをしてしまうこともあります。こんなけがをするかもしれないとあらかじめ予測して予防できると良いですね！



体調が悪くなったらすぐ報告！

気をつけていても体調が悪くなってしまうこともあります。活動を続けたい！という気持ちもあると思いますが、体調に変化があったときには早めに先生に申し出ましょう。



修学旅行と自然体験学習を健康に、安心して過ごすためには、みなさん1人1人が自分の体調管理をしっかりと行うことが大切です。みんなでよりよい行事にしていきましょう！

知っておこう！「ステルス疲労」



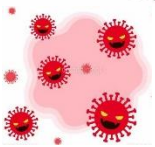
最近テレビや SNS でも取り上げられている「ステルス疲労」という言葉を聞いたことがありますか？（ストレス疲労ではないですよ！）今回は最近話題のステルス疲労について紹介します。

ステルス疲労とは？



「ステルス疲労」とは「自覚しづらい疲労」のことをさします。人間にとってあらゆる変化はストレスです。進級して最高学年になった、〇〇委員長に選ばれた等のプラスの変化であっても、新しいことに対応するためには多くのエネルギーを使います。このように嫌だな～と思うようなことでなくても気づかないうちに疲労が溜まっていくことがステルス疲労の特徴です。

どんな時に なりやすい？



生活の中で変化があるときに注意が必要です。特に春は新生活が始まったり、学校のメンバーが入れ替わったりなど身の回りの変化が大きい季節なので注意しましょう。またコロナ禍の生活もステルス疲労を起こしやすいと言われています。生活の中で様々な制限があることや、「コロナにかかってしまうかもしれない」という不安から疲労が蓄積されている人が多くなっているとのことです。

どんな症状がでる？

理由はないけれどなんとなく体がだるかったり、気分があがらないときは注意が必要です。自分で気がついていないところで疲労が溜まってきているサインです。

ステルス疲労 を感じたら？



疲れを感じたらゆっくり休むことが一番です。いつもより長く睡眠時間を取ったり、何もせずぼーっとしてみたりするのも良いですよ。また思いっきり体を動かしたり、好きなことや趣味に時間を費やすことで心も体もスッキリします。

保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。5月は修学旅行や自然体験学習など大きな行事が控えています。ご家庭でも行事前後の健康観察をよろしく願いいたします。健康保健に関して心配がある場合には、お気軽にご相談下さい。