

# 保健だよ!

5月

栃木県立大田原高等学校 保健係

令和2(2020)年5月7日発行



5月は過ごしやすいようできて、実は熱中症に注意が必要な時期です。まだ体が熱さに慣れていないのに、急に気温が上がってくるからです。特に今年は、**Stay home** が長いので、皆さんの体力や体の順応力も低下しているところです。オンライン授業の合間に外気に触れていますか? 学校が再開された時には万全の状態に登校できるよう、健康状態も意識して過ごしましょう。

## 暑さに強いからだをつくろう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを

「**暑熱順化**」といいます。

### 暑熱順化のポイント① 汗をかく

・毎日軽くからだを動かし、汗をかきましょう。

### 暑熱順化のポイント② 暑さに慣れる

・まだまだエアコンに頼るのは早いです。

部屋の中でも熱中症になります。勉強中も、水分補給を忘れずに! 日光を浴びることで免疫力もアップ↑します。三密を避けながら、外で運動しましょう。

## オンライン授業の合間に 目を休めましょう

子どもにも! 眼精疲労にゴ用心



自宅でオンラインの授業を熱心に受けていると、知らず知らずのうちに眼精疲労を起こしてしまいます。このような症状があったら、目をしっかり休ませましょう。「まばたき」を増やしたり、「遠くを見たり」「疲れ目に効くツボ」を2~3秒押すのも効果あります!

晴明  
たいよう  
太陽



さんちく  
かん竹  
きょう  
魚腰

疲れ目に効くツボ

## 5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを  
知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)

「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか? 嫌なことがあった日は、声に出して言うのもいいかもしれませんね。

