# ほけんだより 5月

福生市立牛浜もくせい中学校

令和８年５月１２日

新学期が始まり１ヶ月がたちました。牛浜もくせい中での生活には慣れてきましたか？　新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるかもしれません。昼夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてください。

## GOODな生活リズム作れていますか？

### 睡眠

- 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

### 食事

- 毎日３食、食べていますか？
  特に朝ごはんはとっても大切！

### 運動

- 適度に体を動かしていますか？
  5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

### 心

- 悩み事や心配事はありませんか？
- 自分なりのストレス発散ができていますか？

**ピースがどれかひとつでも足りないと、体や心の不調につながります。**

## そろそろ熱中症に注意

## 始めよう！暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

**家でストレッチなどの運動をする**

**湯船にゆっくりつかる**

**外で少し汗が出るくらいの運動をする**