

新学期が始まって1カ月が経ちましたね。新しいクラスや学校生活に少しずつ慣れてきましたか？忙しさや緊張でまぎれていた体や心に疲れが出てくる人もいます。頑張る時と休む時のメリハリがついた生活をして、自分をいたわってくださいね。

## 5月病になっていませんか？

新しい環境の中で知らないうちに疲れがたまり、体と心に様々な不調が出てくる症状を「5月病」と言います。

### 体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など



### 心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気がでない
- ・イライラする など

十分な睡眠をとるように心がけ、自分に合った**ストレス解消法**を見つけましょう！  
(歌を歌う、音楽を聴く、適度に運動する、ぼーっとする など♪)

## BMIで理想体重を調べましょう！

身体測定が終わり、「太った〜」「伸びた！」など、いろいろな声が聞こえました。みなさんにとって大切なのは身長と体重の**バランス**です。このバランスをみる指標に**BMI**があります。身長・体重から計算してBMIを算出することで、太りすぎや、痩せすぎが無いかを知ることができます。(BMI 18.5~25が普通体重)

BMIの数値が「**22**」になる体重があなたの**理想体重**です。この体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●BMIの計算式は

$$\text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2 = \boxed{\phantom{000}} \text{ (BMI)}$$

●理想体重の計算式は

$$(\text{身長 m})^2 \times 22 = \boxed{\phantom{000}} \text{ (kg) (理想の体重)}$$



## 熱中症に要注意！

みなさんは熱中症と聞くと何月を想像しますか？実は、**熱中症は5月頃から発生**します！それは、5月は汗をかくことになれておらず、急に気温が高くなると発汗がスムーズにできないからです。

### 特に注意する日

- 日差しが強い日
- 湿度が高い日
- 風が弱い日



## 保健室より

4月から、昼休み・放課後に保健委員が中心となって、消毒活動を行っています。**机の上の整理整頓**など、ご協力をお願いします！

皆さんもご存じの通り、大阪では新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しています。自分だけでなく周りの人を守るためにも、**毎朝の検温・手洗い・手指消毒・黙食・密を避ける行動**など、**基本的な感染対策**を引き続き行ってください。力を合わせて頑張りましょう！

