

ほけんだより 5月

<5月の保健目標>病気を早く治そう

新年度が始まって1か月が経ちました。元気に過ごしている人が多い一方、「だるい」「疲れた」と保健室に来る人もいます。新しいクラスで緊張しているかもしれませんね。そんな時こそ、生活習慣を整えることを大事にしてください。5月のゴールデンウィーク明けも、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしていますね！

* 5月の保健行事 *

2(火)	心臓検診(1年)
10(水)	歯科健診(2年、6-1・6-2・ひまわり)
11(木)	歯科健診(3年、5-3・5-4)
15(月)	尿検査二次配付(該当者)
16(火)	尿検査二次回収(該当者)
17(水)	尿検査二次回収予備日(該当者)
18(木)	内科検診(3・4年)
30(火)	眼科検診(全学年)



急に暑い日も...
熱中症に気をつけて！

ちりょう ねが 治療のお願い

健康診断が終わり、治療が必要な人には定期健康診断結果のお知らせを配付しています。受診をおすすめされている場合は早めに医療機関を受診し、結果を記入していただいで学校までご提出をお願いいたします。



「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことですが、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意！ 軽い運動で暑さにからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてくださいね。



まずは生活リズムから…

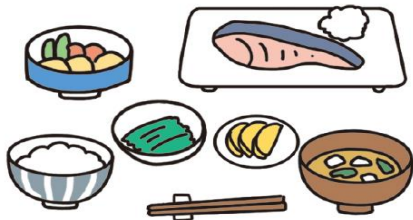
「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか?」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれませんが。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事をぬいたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要! 毎日食べるように心がけたいものです。

● その3 動く

外での遊びやスポーツなどでからだをふだんから動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩やおうちのお手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。かんたんなことでも、続けることが重要です。



● その4 出す

「それって生活リズムなの?」と思われがちですが、トイレに行っておしっこやうんち、からだの中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。がまんをすると、おなかが痛くなったり、病気につながることもあります。出したくなったら、早めにトイレへ。



保健室に来る具合の悪い人は、寝不足なことが多いです。早く寝ることを意識して生活するようにしましょうね。寝る前にテレビや動画などを見ていると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前は部屋を暗めにして眼を休めるようにしましょう。