

【5月の保健目標】 健康な生活について考えよう

気温の変化が激しい毎日です。日中の気温が上がる日も増えてきて、熱中症の危険性が出てきました。体の調子を良い状態でキープするためにも、生活習慣を規則正しく整えましょう。

できている？ 健康的な生活を送ろう！

入学や進級をして1か月がたちました。大きな行事も控えています。中学校生活を健康的に過ごせていますか。ここで一度、自分の生活を振り返ってみましょう！

スタート

早寝早起きして日の光を浴びよう！



体内時計がリセットされて活動状態に！

朝食はしっかり食べよう

- 集中力アップ
- 体温を上げる
- 運動能力アップ
- 体力アップ



※朝、食欲がない人は食べられる物を考えよう！

排便リズムを作る

※よく寝て朝食を食べると腸の動きが活発に！



※朝食15分後くらいにトイレタイムを作るのがポイント！

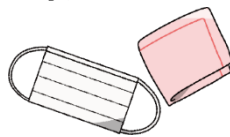
自宅での液晶機器の使用時間を決めよう！



暗い部屋でスマホを操作すると、明るい液晶画面を見て、脳が目覚めてしまい、眠りにくくなります。

感染予防は常に！

- マスク・ハンカチ
- こまめに手洗い・うがい



※生活リズムを整え体の免疫を高めることも予防につながります。

朝の健康観察

- 熱は何度？平熱は？
- 食欲は？
- 顔色や唇の色は？
- 痛いところは？



※自分のからだの声に耳をかたむけよう！
※健康観察カードに記入を忘れずに。

心のケアも大事！

- 自分なりのストレス発散方法は？
- 何をしているときにリラックスできる？
- 相談できる人は誰？



※保健室でも相談できます。体のこと以外でもOK！

持ってこよう！ マイハンカチ

毎日行う手洗いですが、清潔なハンカチを持ってきていますか。同じハンカチを数日使うことや、友達と貸し借りすることは衛生的ではないのでやめましょう。

ハンカチの貸し借りはNGです



最高のパフォーマンスをしよう！

いよいよ運動会本番がやってきます。各学年、一生懸命練習を積み重ねました。実行委員を含めた係生徒も、この日のためにたくさん準備をしました。

当日、競技も係活動も全力で行うためにも、体のコンディションを整えておきましょう。

★前日に準備をしておこう！★

- ・当日用の体育着や靴下、タオルなど
- ・大きめの水筒
- ・余裕のある起床時間の設定
- ・早く寝る **これが一番大切**

熱中症になりやすいのはこんな人！



みんなができること

・朝食をちゃんと食べる

運動量が多い運動会です。食べてこないと体が持ちませんよ！
△おにぎりやみそ汁、バナナなどが食べやすい！塩分もとれておすすめです。

・水分補給を適切にする

できればスポーツドリンクを用意できると、汗をかいた後、塩分の補給ができます。がぶ飲みせず、コップ一杯くらいをこまめに飲もう！

・早く寝る！

これが本当に大切です。早めに布団へ入り、スマホは置いて、熟睡できるように部屋を暗くして眠ろう！

保護者の方へお願い

運動会の練習が始まり、お子様たちは大変頑張っており取り組んでいます。練習中に具合が悪くなる生徒は、朝食を食べていない傾向があります。安全に運動会を行うためにも、お子様が「朝は食欲がない」と言っても少しでも何か食べてから学校へ行けるように、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

★保健室の目★



1年生は中学校にそろそろ慣れてきましたか。みなさん、新年度の張りつめていた緊張も、解けてくるころでしょう。

それと同時に、人間関係の「困った」も出てくるかと思います。何か心配なこと、困ったことがあれば、保健室や大人に相談してみよう。

きりとり

保健だよりについて、ご意見、ご感想、ご要望などがありましたらこちらに書いて渡してください

