

# ほけんだより 5月



令和元年5月 東輝中学校 保健室



風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。ゆったりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体の疲れをとりましょう。



## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	---

## 朝の10分を1日のゆとりに

「朝茶は福が増す」。朝飲むお茶は、一日の災難よけになるという言い伝えです。

朝、一杯のお茶を飲むゆとりが「福」を呼ぶということかもしれませんね。

朝の時間にゆとりがあれば、その日一日、ゆったりした気持ちで過ごせますが、朝寝坊して、あわてている日は、一日中あわただしく、落ち着かないものです。そんな日が毎日続けば、生活リズムも乱れ、体調不良や便秘にもつながります。

ゆとりがあるか、ないか、その差は、わずか10分。たった10分、余分に寝ても、たいした足しにはなりません。その10分をハッピーな1日のための「ゆとり」に使いませんか。

## なぜいけない？ 未成年者のタバコ

- ①大人になってから吸い始めた場合より、健康への害が大きく、将来、喫煙が原因の病気で死亡する危険性が高まる。
- ②短期間でニコチン依存になりやすく、禁煙しにくい。
- ③シンナーや覚せい剤など、薬物乱用に進む場合がある。



2008年世界禁煙デーのWHOスローガンは、**Smoke free youth (タバコのない青春時代を)**。30年先のあなたの健康状態を決めるのは、今のあなたなのだということを忘れないで。

5月31日 世界禁煙デー

## 今から熱中症対策を！

### <暑さへ体のならし方>

急に暑くなりました。体が暑さにまだ慣れていないので、熱中症になりやすくなります。

本格的に暑くなる前に、軽い運動をして、水分補給をしながら汗をかくことを続けると、発汗量が増加し、暑さに対する順応力が高まります。

### ◆こまめな水分補給をする！

汗をかいた分、水分を補給しなければなりません。のどが渇いていなくても水分補給を意識して行いましょう。

### ◆体調管理をしっかりする！

睡眠不足、朝食抜きは熱中症を起こす可能性が高くなるほか、集中力のダウン、体がだるいなど体調不良の原因になります。早寝・早起きをして、3度の食事をしっかりとりましょう！



## 健康診断の結果について

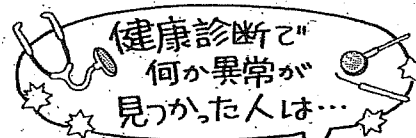
4月から健康診断が続いています。

学校では、健康診断の結果、何か異常や病気の疑いのある人にお知らせをしています。つまり、医療機関で詳しい検査を受ける必要があります。

そのため、病院では「異常なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下など「毎年のことだから・・・」とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

また、学校の健康診断には「自分のからだの様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。日常生活で気をつけることなどを改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいと思います。

勉強・運動・遊び・趣味・・・何をするにも“健康第一”！



家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)

