

ほけんだより 5月

令和 5 年 5 月 2 日

布水中学校

保健室

生活リズムをつくろう

規則正しい生活は、体だけでなく心の健康にも良い影響をもたらします。十分な睡眠時間をとることで、朝にすっきりと起きられる気持ちよさを感じられます。生活リズムを整えることで得られる良さをぜひ実感して、「生活リズムを整えたい!」と思えるようになって欲しいなと思っています。

○その 1 寝る

学校がある日もない日も、決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝ることを心がけましょう。週末の朝に遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半に時差ぼけのような状態を引き起こします。その結果、授業中に眠気を生じ、学力や運動能力の低下につながる可能性があります。



○その 2 食べる



朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きがあります。できれば、主食（ごはん、パンなど）だけで済ませず、肉、魚、豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。

○その 3 動く

普段から体を動かすことで、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、軽めの散歩や家の手伝いなど、できそうなことから始めてみてください。簡単なことでも、続けることが大切です。



○その 4 出す

トイレに行って、尿や便、体の中の要らないものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。我慢は、腹痛や便秘の原因になったり、病気につながることもあります。毎日の排便習慣を身につけましょう。



日付	検診	対象学年・クラス
5月16日(火)	尿検査 1次	全学年
	耳鼻科検診	15H~18H
5月17日(水)	内科検診	24H~27H・11H・12H
5月18日(木)	歯科検診	31H~35H
	内科検診	13H~18H
5月24日(水)	眼科検診	希望者

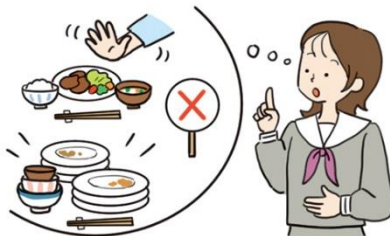
結果のお知らせをもらった人は、早めに受診し専門医の指導を受けましょう

乗り物酔いを 予防しよう



- ☑ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ☑ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ☑ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- ☑ 食事抜き・食べすぎに注意!
- ☑ トイレに行きたいときは我慢しない
- ☑ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ☑ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ☑ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ☑ 楽しくても、はしゃぎすぎない

修学旅行や遠足は、普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんなが元気に過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないように予防したいですね。



ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

ママなことにはカッと腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気かも…」など気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。