

ほけんだより 5月

令和7年5月28日
金沢錦丘中学校
保健室

暑い日差しの日があったり、朝や夕方には肌寒さを感じたり、体の調子が崩れやすいときです。衣服で調節したり、風邪気味のときには早めに就寝したり、自分で考えて行動しましょう。

こんな人いませんか？

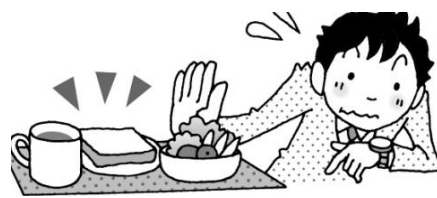
8時10分ぎりぎりに登校しても大丈夫なことが分かった。もう少しだけ寝よ。



気がつくとダラダラ。スマホでゲームやSNS。動画も楽しいよ。中間テストも終わったからいいよね～。



食欲なし！時間なし！朝ごはんを食べずに登校が当たり前。昼にいっぱい食べれば大丈夫！



朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分にとりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみ。



スマホなどは使用時間を決めて使いましょう。自分の部屋に持ち込まないことがポイントです。



朝ごはんを食べないと、集中力がなくなったりイライラしたりします。朝ごはんは一日のパワー源。

決意表明！

時間を決めて行動しよう

生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。
生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません。



休日でも生活リズムを変えずに生活しましょう。

起きる時間	朝ごはんを食べる時間	ネットやゲームの時間制限	寝る時間
____ 時 ____ 分	____ 時 ____ 分	____ 時間まで	____ 時 ____ 分

Q 平日に夜更かししても、
休日にたくさん眠ればいいよね？

→A 睡眠は貯められません！

それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝におきられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることもあります。



「貯金」ならぬ「貯眠」はできませんよ

暑熱順化 は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



「誰かに話せる…」という癒し

思春期をむかえたみなさんは、友達との人間関係、体のこと、将来のことなど様々な悩みをかかえています。悩みがあって当たり前。ちゃんと成長している証拠です。「悩みがなーんにもない！」という人は、たまたま今「ラッキーな人」です。

と言っても、その悩みや心配事が「気になって仕方ない」「勉強や部活にも集中できない」「つらい」という時は、誰かに話してみてください。話したからといって、すっきり解決できるとはかぎらないけど、誰かに話すことで「誰にも言えない深刻な悩み」が「誰かに話せるくらいの深刻な悩み」へと、気持ちの中で少し軽く変えられます。

不安な気持ちが少し軽くなれば、気分が少し晴れてきて、少し前向きな気持ちで悩みを考えることができ、ぐるぐるした悩みの渦から出られるかもしれません。

家族や友人に話しづらいときは、保健室でも聴きますよ。また、担任の先生や学年の先生に悩みアンケートに書いたり、個人面談などで話したりする方法もありますよ。

5月31日は世界禁煙デー

知ってる？

タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

