

ひまわり

5月号

5月の連休は充実した時間になりましたか？起床時間・学習時間・就寝時間の3点固定はできていたでしょうか？もし、生活リズムが崩れてしまった場合は、早めに立て直してください。

このあとは暑い日が増え、熱中症が心配される時期を迎えます。毎日必ず【水分補給のための水筒、汗拭きタオル、肌着の着替え等の準備】をして登校するようにしましょう！



5月の保健行事

15日(木) 尿検査一次 全校生徒

※この日に出せない人は**6月3日(火)**が
二次回収の日なので必ず出しましょう。

尿検査の容器を
12日(月)配りますが、
検査日は**15日(木)**
中間テストの日です。
朝、必ず忘れずに持ってきて
くださいね！！



※眼科をすでに受診済みの人は
その旨を記入して提出してください



視力検査の結果を配付します

目はとても大事な臓器のひとつです。自分の見え方に異常がないか、1年に1回は検査を受けるようにしましょう。見えにくさを我慢して生活すると、視力低下の原因にもつながります。

**「裸眼で左右ともA」・「矯正視力(メガネやコンタクト)で左右ともにA」の人に、
お知らせはありません。**

こんな顔で黒板やモニターを眺めていませんか？！

コンタクトや眼鏡も今の自分に合っているか定期的にチェックしましょう。



5月の保健目標 生活リズムを整えよう

しっかり刻もう、朝の生活リズム



5月は大型連休があり、生活が乱れがちになるかと思います。起床時間・朝食・排便などリズムを崩さないように意識しましょう。

また、翌日に疲れを引きずらないようにするために、就寝時間も大切です。朝6時半に起きるなら、22時ごろには就寝するのが理想的。あなたはいつも何時にお布団に入っていますか？

国が推奨する中学生の睡眠時間は8～10時間とされています。（厚生労働省「睡眠ガイド」より）自分の毎日の睡眠時間が十分かどうか、確認してみよう。

「香害(こうがい)」って知ってる？！

いい香りがする～といって、柔軟剤や日焼け止めなど香り付きのものを使っている人もいるのではないかと思います。

しかし、自分が感じるその「いい香り」がみんなも同じくいい香りだと感じるとは限りません。香りによって、気分が悪くなったり、頭痛がひどくなったりと、健康被害に発展する場合があります。

多くの人が一緒に生活する学校では、朝の身支度で使用する整髪料や、体育後の汗の処理で使用する制汗剤、日焼け止めなどは「無香料」のものを使用するようにしてください。

集団生活でのエチケットとして、お願いします。

（※香りによる健康被害は「化学物質過敏症」といいます）



STOP! 香害