

# ひまわり

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、早めに立て直していきましょう。今後は暑い日が増え、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

**14日(木) 尿検査一次 全校生徒**

※この日にさせない人は**6月2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(火)に配りますが、**回収日は14日(木)**です。朝、必ず忘れずに持ってきてくださいね！！



## 「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」がみんなも同じように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。

多くの人と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

## 5月の保健目標 生活リズムを整えよう

大型連休後に生活が乱れがちになる人は多いのではないのでしょうか？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は、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、確認してみましょう。

### しっかり刻もう。朝の生活リズム。



今月の  
健康力アップチャレンジ!

### 生活リズムを整えるメリット

生活リズムを整えて規則正しい生活を送ると、どんないいことがあるのかな？  
近くの席のひととお話してみてください！ひとり3つくらい考えられると素敵です。

①

②

③

※思いつかなかった人は保健室前の掲示板を見てね