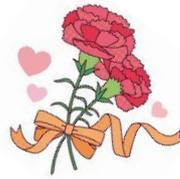


保健通信

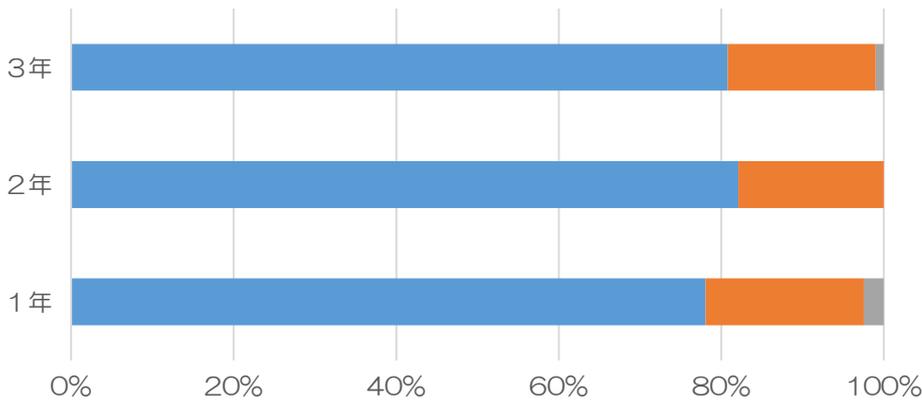
NO.2
令和5年5月1日
板津中 保健室



今月の保健目標
生活リズムを
整えよう

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝御飯。ゴールデンウィーク中も心がけましょう。

歯科検診結果



今年はむし歯も歯肉炎も少なかったです。

これからも、自分の歯の健康に関心を持ち、ハミガキなど歯に良いことを続けていきましょう。

治療・相談が必要な人は、早めに医療機関へ行きましょう。

慣れてきた頃に注意!



事故やけが



生活リズムの乱れ



言葉づかい

保健室からのお知らせ

5月の健康診断

内科・結核検診

2年生 5月9日(火)

尿検査

一次検査 5月17日(水)

採尿の仕方など、詳しいお知らせは、後日検尿容器と一緒に配付します。

イライラ
睡眠

足りていますか?



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ... それは、睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと...

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。



もうすぐ遠足・校外学習・修学旅行です！



修学旅行や校外学習。調べ学習で得た知識を基に、現地でしか学べない事、感じられない事、できない体験など、目的意識を持って学んでいきましょう。当日、体調が悪くて参加できないことがないように、今から体調を整えておきましょう。

○睡眠はしっかりと！

学習や部活動の疲れなど、疲れはその日のうちにしっかり解消しましょう。中学生は約9時間の睡眠が必要です。9時間寝ればそれでOK！ではありません。体の疲れも、脳の疲れも取り、日中しっかり活動できる質の良い睡眠をとりましょう。



○食事はしっかりと！

朝食をとることで「からだ」と「こころ」が目覚め、午前中の活動の原動力になります。また、修学旅行や校外学習では、バス等の移動が長くなります。朝食をとり、しっかり排便をして体調を整えましょう。

○薬などの準備はしっかりと！

乗り物酔いをしやすい人は、自分の体に合った薬を準備しましょう。できれば一度は飲んだことのある薬の方が安心です。初めての薬の場合は、おうちの人と相談して準備しましょう。（痛み止めや下痢止めなども同じです）

薬アレルギーの人もいます。友達同士であげたりもらったりしません。



○いろいろな感染症予防もしっかりと！

毎日の検温や体調のチェック。石けんでの手洗い、咳エチケットなどや、「3つの密」を避けるなどの基本的な感染症対策は行いましょう。

また、バスの中や施設の中等で、マスクが必要になった時に使えるように、準備しておきましょう。



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節ですが、熱中症になりやすい季節でもあります。それは、この時期はまだ、体が暑さに慣れていないので、いきなり運動をしたり、水分補給を怠ったりすると、熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



校外での活動を、楽しく充実したものにするために、熱中症予防のポイントをおさえておきましょう。また、体調が悪い時は無理をしないことも大切です。