

保健通信

NO.2

令和7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月に入ったばかりですが、少し動くと汗ばむ日も出てきました。まだ、暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるか考えてみましょう。

生活リズム ととのえ チャレンジ



STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	勉強する時間	
	時 分	時間	
	朝ごはんを食べる時間	お家ででのスクリーンタイム	
	時 分	時間	
帰ってきた後	家を出る時間	寝る時間	
	時 分	時 分	時 分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要な？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

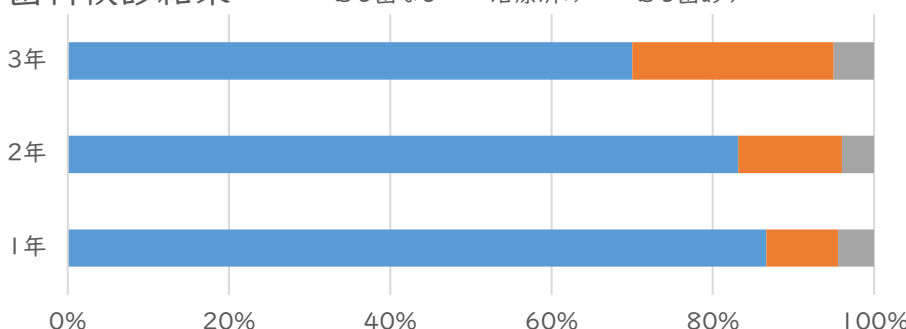
目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを目
標にしてみましょう。



歯科検診結果

■むし歯なし ■治療済み ■むし歯あり



むし歯や歯石・歯肉炎などで治
療・相談が必要な人は、早めに医
療機関へ行きましょう。

歯は一生使う大切なものです。
歯の健康について考え、8020
(80歳になっても20本以上自分
の歯を保つ事)を目指しましょう。

もうすぐ遠足・職場体験・修学旅行です！



修学旅行や職場体験。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**をとしましょう。



○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、修学旅行や遠足では、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あります。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！

毎日の体調のチェック。石けんでの手洗い、咳エチケット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。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです、急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

熱中症予防のカギは暑熱順化^{しょねつじゅんか}。「暑さに体を慣れさせる」ことです。

本格的に暑くなる前に、軽く汗を流す運動からはじめ、徐々に少しきついくらいの運動へと強度を上げていきましょう。また、入浴はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。