

5月 ほけんだよ!



令和5年5月12日

湯前中学校 保健室

岡村 ゆう

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。ゴールデンウィークも終わり、いよいよ5月14日(日)は体育大会です。心身ともにリラックスして本番を迎えたいものですが、5月は寒暖の差が激しく、そろそろ心身の疲れが出やすい時期です。

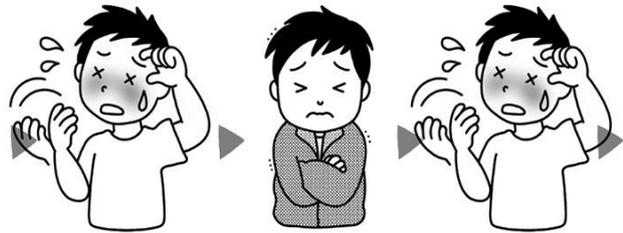


疲れをため込まないためには、生活のリズムを崩さないこと、朝ご飯を食べること、睡眠をしっかりをとることを意識し、毎日を元気に過ごせるよう自分で調整していきましょう。

一日を元気にスタートさせる / 朝ごはんの様々な効果



寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

健康の秘訣 /

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

せいけつ ★清潔で〇〇予防!

「歯みがきってめんどくさい」「見た感じ、よごれがついていないから手は洗わなくていいよね」「爪がのびているけど、まあいいか」…こんなふうに考えている人はいませんか? でも、**歯みがき・爪切り・手洗い**などをしないのは **NG** です。清潔を保つことは、いろいろなことの予防につながります。



- ・歯みがき・・・むし歯や歯周病予防
- ・爪を切る・・・けが予防
- ・手洗い・・・かぜなどの感染症予防





汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときや普段の生活の中でも気づかぬうちに汗をかいています。汗は、乾くときに体の表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないようにバランスをとっています。暑さに体が慣れていな今、急に熱くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！ 汗をかいたら自分のタオルで、拭きましょう！



★「今から」始めよう！ 紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、厚さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いでしょう。しかし実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてといわれています。つまり「肌が弱い」「日焼けをしたくない」などの理由で紫外線対策をする場合、この時期から始めておく必要があります。

- ★日焼け止め・・・用途（日常生活/外出）や体質に応じて選ぶ
- ★日焼けしにくい服・・・襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
- ★日傘・・・UV加工されたものがおすすめ

※ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物です。

（保護者の皆様へ）

通知等で、新型コロナウイルス感染症対策について、すでに連絡済みですが、登校時、発熱や咽頭痛、喉等の普段とは異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要です。休まなければいけないという訳ではありませんが、無理して登校しないように、ご家庭でも「朝の健康観察」にご協力をお願いします。なお、「健康チェックカード」の提出は必要ありません。

☆以下の日程で健康診断が予定されています。健康診断日に欠席や忘れ物がないように気をつけましょう。

5月17日（水）	検尿 2次検査	朝より～
5月24日（水）	心臓検診（1年生）	10：00～
5月30日（火）	耳鼻咽喉科検診	13：30～
6月 1日（金）	眼科検診	13：30～
6月 9日（金）	歯科検診	13：30～

健康診断・忘れずにね。

