

保健だより

5月号



令和6年5月1日
草加市立青柳中学校
保健室

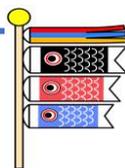
新年度が始まって、1か月たちました。新しい生活にも慣れてきた一方で、体や心の疲れが出やすい時期でもあります。

5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。体が暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くないとも、熱中症に注意が必要です。

たっぷりの睡眠、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう！

《5月の保健目標》
規則正しい
生活をしよう

5月の保健行事



日にち	項目	対象
7日(火)	尿検査(一次)	全学年 *2日(木) 容器配布
8日(水)	// 予備日	//
//	内科検診	1年生
22日(水)	心臓検診	1年生全員、2・3年生選別
28日(火)	内科検診	2年生
29日(水)	尿検査(二次)	該当者のみ *予備日6/5(水)
30日(木)	歯科健診	1年生、3-3、3-4、3-5
31日(金)	内科検診	6組、3-4、3-5

健康診断の結果を
お知らせいたします。

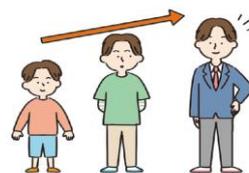
先日から続いている健康診断ですが、すでに実施されて結果が出ている項目については、医療機関を受診する必要がある人に「治療のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらったら、早めに受診し、用紙を学校へ提出してください。



身体測定の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	155.8	152.8	46.5	47.0
2年	160.5	154.2	51.2	46.1
3年	166.0	155.6	55.9	50.3

☆4月に行った身体測定の各学年の平均値です。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

- ▲夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲寝る直前までスマホやパソコンを使う



朝ごはんがゆっくり食べられる

トイレに行く時間がとれる (排便習慣がつく)

早起きは三文の徳!

心にも余裕ができる (朝からバタバタしなくて済む)

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。