

# ほけんだよん 5月

令和6年5月1日  
鯖江市中央中学校

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。そして自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。



## 5月の保健目標： 「生活リズムを作ろう」

まずは生活リズムから…

## 「寝る」「食べる」「動く」「出す」

### その1 寝る

基本は「早寝早起き」。学校に行く時間に合わせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。また、「何時間寝ればいいですか？」と聞かれますが、人によって差があります。よく授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠時間が足りていないのかもしれないかもしれません。



### その2 食べる

朝・昼・晩の3食を、栄養バランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかりで食事を抜いたりしていると、体調をくずす原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギーのもととして、特に重要！毎日食べるように心がけましょう。



### その3 動く

外での遊びやスポーツなどで体を普段から動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩などできそうなことから始めてください。簡単なことでも続けることが重要です。



### その4 出す

「それって生活リズムなの？」と思われるがちですが、トイレで排便などの体の中のいらぬものを出すことも、私たちが生きるためのしくみとして欠かせません。我慢をするとお腹が痛くなったり、病気につながることもあります。



## 熱中症 に注意！です

- ★ 風が弱い
- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 急に暑くなった
- ★ 暑さ指数が28℃以上

- ・ 朝ごはんを食べていない人
- ・ 睡眠不足の人
- ・ 体調が悪い人
- ・ 暑さに慣れていない人
- ・ マスクを着けている人



マスクを着けていると体に熱がこもったり、のどの渴きを感じにくくなったりと体温調節がしづらくなります。

→熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

## 熱中症を予防するために注意すること

### ①こまめに水分補給を行うこと

- ・ 特に、活動前の水分補給が大切です。
- ・ 飲み物を多めに持ってきましょう。  
スポーツドリンクもOK。

飲み物忘れないで



### ②朝ごはんを必ず食べる

- ・ みそ汁、スープ類を食べることがおすすめです。ごはん類を食べることで水分補給にもなります。
- ・ 夜間に多くの水分が失われているので、就寝前、起床後にはコップ1杯の水分を補給しましょう。



### ③睡眠をしっかりとること

- ・ 毎日の生活リズムを整えましょう。

### ④帽子を着用する

- ・ 屋外での活動時は、帽子を着用して暑さを防ぐことも大切です。



## それ、心や体からの SOS かも？

右のような症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。



1つ1つはちょっとしたことで、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体が **SOS** を出している証拠です。のんびりする時間を取りましょう。



新学期から1カ月  
がんばりすぎていませんか？

## ★体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い
- 疲れが取れない
- 食欲がない



## ★心のサイン

- やる気が出ない
- なんとなく元気が出ない
- 気分がすぐれない
- 人と会いたくない
- 集中できない
- 急に泣いてしまう
- 考えがまとまらない
- イライラする



心や体から **SOS** が出ている時は、いつもと少し違うことをすると気持ちが晴れるかも…。

## 気分を変えて リフレッシュ

- ☞ 好きなことをする : 何かに夢中になることで、気分転換になります。
- ☞ がんばりすぎない : 「～できなくちゃ」と考えて焦らないように…。
- ☞ 体を動かす : 運動で、心を安定させるホルモンが分泌されます。
- ☞ 一人で抱えこまない : 誰かに話すだけで楽になることもあります。

## 健康診断 まだまだ 続きます

結果をもらって、病院受診が必要な場合は早めに受診しましょう。また、健康診断の結果から、生活を振り返ってみましょう。

### 歯科検診

「気になるころがあった人」  
食事の後や寝る前に、歯ブラシを小刻みに動かして1本1本丁寧にみがきましょう。



### 視力検査

「視力が下がった人」  
スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



### 身体測定

「やせすぎや太りすぎの人」  
体を動かすことと栄養バランスのいい食事を心がけましょう。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎに気を付けましょう。



清潔で  
〇〇予防！

「歯みがきってめんどくさい！」「見た感じ、汚れがついていないから手は洗わなくてもいいよね」「爪が伸びているけど、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！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



### ●手洗い

かぜなどの感染症予防



### ●爪を切る

ケガ予防

保健室に爪を切りに来る人が多いです。家で切ってくるようにしましょう。