

保健だより 5月



令和8年5月1日
鯖江市中央中学校

新学年が始まって、1カ月が経ちました。ちょっと頑張りすぎて、疲れが出てきていませんか？いつもの生活の中で、疲れをとる工夫をしてみましょう。

「音楽を聴く」「読書をする」「軽く運動をする」「1人の時間を大事に過ごす」などありますが、ゆっくりお茶を飲んでみるのもいいかもしれません。また、「ため息をつく」のも自律神経のバランスを整えるのに大切なことと言われています。大きく息を吸って、吐いて…。深呼吸もいいですね。



5月の保健目標： 「健康なからだを作ろう」



GOODな生活リズム
作れていますか？



食事

毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！



運動

適度に体を動かしていますか？



睡眠

寝つきや目覚めの悪いことは
ありませんか？



生活リズムで、あなたの学校生活でのパフォーマンスが変わります！

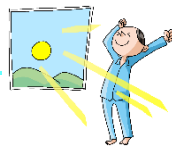


よい睡眠をしっかり取るために…

★朝起きたら、太陽の光を浴び、

朝食をちゃんと食べる

(体内時計のズレを
リセットする)



★寝る前に物を食べない

(消化のために胃や腸が
活動し、眠りを妨げてし
まう)



★日中に適度な運動をする

(運動習慣のある人の方が
寝つきが良くなる)



★寝室の環境を整える

(部屋を暗くし、静かで
心地よい温度・湿度に
するとよい)



★寝る直前までスマホなどの画面
を見ない

(画面から出る光と
情報刺激によって
睡眠の質が低下して
しまう)



熱中症予防で、
十分な水分を持ってきましょう。



<熱中症対策> 始めよう！『暑熱順化』

5月ごろから熱中症になる人が増え始めます。熱中症予防として暑さに体を慣れさせる『暑熱順化』を今から始めましょう。暑熱順化には数日～2週間程度かかるそうです。

【実施方法】

★外で少し汗が出る
くらいの運動をする



★湯船に
ゆっくりつかる



★家でストレッチなど
の運動をする

少し汗をかくこと
が
いい
そう
です

～保護者の方へ～ よろしくお祈りします

◎定期健康診断の結果につきまして、視力検査と歯科検診について実施した全員に結果のお知らせを配付しました。それ以外の検査項目につきましては、医療機関への受診や相談が必要な人へのみ配付します。要受診の場合は、なるべく早く医療機関を受診していただきますようお願いいたします。(学校で行われる健康診断は、スクリーニング検査ですので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。)

◎これから暑くなる日が増えてきます。熱中症予防のため、お子さんに十分な量の水分を持たせてください。どうぞよろしくお願いいたします。

