

# 保健だより 5月

令和4年5月2日  
鯖江市中央中学校

5月5日は「こどもの日」そして「立夏」です。暦の上では、もう夏。衣服は調節しやすいものを、そしてこまめな水分補給を心がけましょう。また、新学期が始まって緊張と不安で張りつめていた気持ちがふっとゆるんで、急に疲れを感じるのがこの時期です。連休中には、体と心のリフレッシュをして、元気を充電しましょう。

## 5月の保健目標：生活のリズムを整えよう

### 疲れはでていませんか？

食欲がない

寝つきが悪い

集中できない

やる気が出ない

頭が痛い

お腹が痛い

疲れは体が発する「休みが必要だよ」というサインです。疲れを感じたらしっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。

朝食・睡眠は身体の健康だけでなく、脳の働きを促し、心の安定にもつながります

### 脳と体を休める睡眠



新しい環境になり1ヶ月…体や心の不調を感じてはいませんか？まずは十分な睡眠時間を確保することが大切です。睡眠時間が足りないと、心身の疲労は回復しません。上手な時間の使い方をして、十分な睡眠時間を確保しましょう。

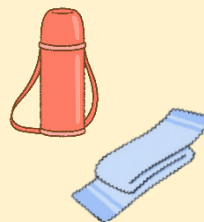
### 朝食で脳と体にエネルギーを



朝食を抜くことで、脳の栄養である糖質が不足するため集中力が欠けてしまうことがあります。また、ビタミンやミネラルの不足は免疫力の低下にもつながります。元気に1日を過ごすために、朝食でしっかりと脳と体に必要な栄養を摂ることが大切です。

## 水分やタオルの用意をしましょう。

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手を拭くハンカチとは別に、汗拭き用のタオルも持ってきてきましょう。



### こんな日は熱中症に要注意！

- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い



## 令和4年度 身体測定結果

### ○身長・体重平均

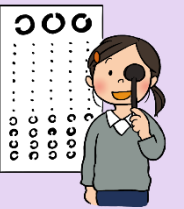
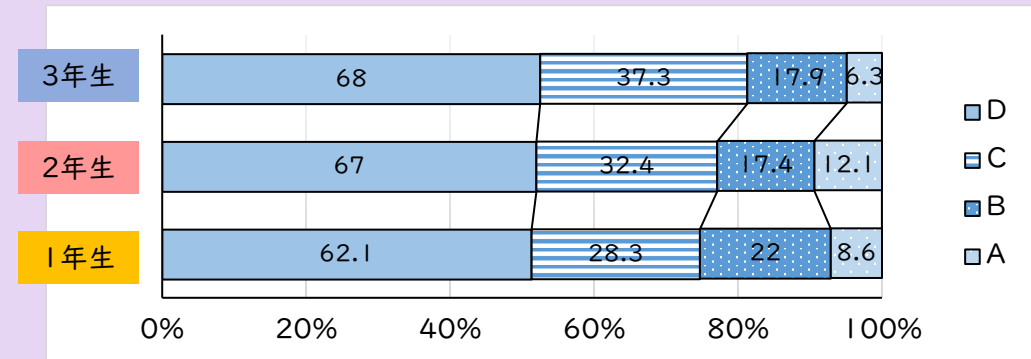
| ★男子 | 身長平均     | 体重平均    |
|-----|----------|---------|
| 1年生 | 153.3 cm | 43.4 kg |
| 2年生 | 159.7 cm | 49.8 kg |
| 3年生 | 165.2 cm | 53.1 kg |



| ★女子 | 身長平均     | 体重平均    |
|-----|----------|---------|
| 1年生 | 151.8 cm | 43.3 kg |
| 2年生 | 154.9 cm | 48.3 kg |
| 3年生 | 156.2 cm | 49.6 kg |



### ○視力検査結果(%)



### 5月の健康診断の予定

- 10日(火) 尿検査予備日  
血液検査、内科検診(2年生)
- 20日(金) 心電図・血液検査予備日
- 24日(火) 尿検査2次

病気や異常の疑いがある人全てに「受診のお知らせ」を渡しています。**お知らせをもらった人は、早めに受診をお願いします。**  
※聴力検査・内科検診・運動器検診・心電図検査につきましては、異常の疑いがある場合のみお知らせを配付します。



## 続けて頑張りましょう 感染症対策！

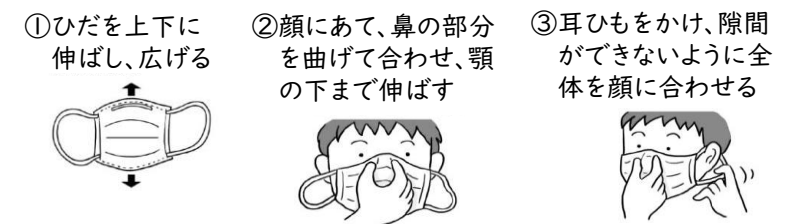
### 感染拡大警報

5/15(日)まで

### 症状なくてもマスク着用



### おさらいしよう！マスクの付け方



★マスク着用の有無が、感染拡大や濃厚接触を防ぐポイントになる。

★周りに人がいない時や会話しない時はマスクを外すなど、メリハリをつけて熱中症を予防！