

5月

保健だより

哲多中学校
令和元年5月17日

5月に入り、気温も少しずつ上がってきましたね。春から初夏しよかに向かう季節の変わり目は朝夕と昼間の気温差が大きく、体調くずを崩しやすくなります。脱ぎ着しやすぬい服装ふくそうで体温調節をしましょう。昼間には汗あせをかくくらい暑い日もあるため、今から熱中症ねちゆうしょうに注意し、こまめに水分補給ほきゆうをしたり、休養きゆうようをとったりしましょう。

また、学校生活なに慣れ始め、緊張きんちようがほぐれてくる5月は疲れつかが出たり、気がゆるんだりしてけがをしやすじきい時期すでもあります。安全面にも十分に気をつけて過ごしてくださいね。



<熱中症に気をつけましょう>



「朝夕は涼しいし、そんなに気温は上がらないと思うし大丈夫」と思っている、急に30℃くらいの暑くなる日もあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症じきになりやすい時期です。朝、天気予報や気温を確認し、必ず水筒すいとうをもって登校してください。また、少しでも体調が悪くなったり、気分が悪くなったりした時には無理をせず、近くにいる大人や友達に伝え、早めに休養をとるようにしましょう。



☆こんな日は注意しましょう。

・急に気温が高くなった日 ・日差しひざが強い日 ・風が弱い日 ・湿度しつどが高い日

☆お茶とスポーツドリンクを使い分けましょう。

普段ふだんの水分補給はお茶で十分ですが、たくさん運動をしたり、大量に汗をかいたりする時には、体から水分と塩分の両方が失われるため、スポーツドリンクてきが適しています。ただし、スポーツドリンクには糖分とうぶんも多く含まれているため、飲みすぎると「むし歯」や「肥満ひまん」の原因になります。必要な量だけを飲むようにしましょう。



☆着替えきがを用意しておきましょう。

体育や部活動で汗をかいた服をそのまま着ていると、何となく気持ちが悪かったり、汗が乾くと反対かに寒く感じて風邪かぜをひく原因にもなるのでシャツや体操服じさんの着替えを持参しておきましょう。



<夜、ぐっすり眠るためにできること>



すいみん

睡眠は1日の体の疲れをとったり、脳が記憶を整理したりするためにとっても大切な時間です。

「夜、なかなか眠れない」「朝、スッキリ起きられない」という人は、

自分の睡眠のとり方を見直してみましょう。



☆寝る前の過ごし方は？

やしよく

寝る前に夜食を食べたり、スマホやゲームをしたりしていませんか？寝る前に食べると、眠っている間に胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやゲームから出る「ブルーライト」は眠気を促す「メラトニン」というホルモンの分泌を減らしてしまいます。寝る2～3時間前には控えるようにしましょう。

☆朝、起きて太陽の光を浴びる。

た

きしょう

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まると言われています。起床したら太陽の光を浴びて、体に朝がきたことを知らせてあげてください。すぐに太陽の光を浴びるのは難しいという人は、寝る時にカーテンを少し開けておいたり、朝食をきちんと食べたりして朝をスタートさせましょう。



健康診断後のお願い



じゅしん

いじょう

「健康診断後に受診をすすめられたから、病院に行ったけど何も異常がなかった」、「検査ではいつも同じ結果」という人もいるかもしれません。学校での健康診断は病気の可能性がないかを見るためのものです。実際に異常があるかどうかは、医療機関での詳しい診察や検査が必要になります。また、「むし歯」や「視力」は日常生活に困らないように、早めに受診しておくことをおすすめします。

※何も問題がなかった人



健康診断を受けて、特に問題がなく、受診をすすめられなかった人も、健康診断結果をお家の人と一緒に確認してください。自分の成長を実感したり、普段の生活を振り返るきっかけにしてくださいね。

