

# 5月

## 保健だよ！

新見市立哲多中学校  
H29. 5. 24

さわやかな風が吹く季節になりました。1年生は宿泊研修、2年生は広島平和学習、3年生は修学旅行と各学年大きな行事が終わりました。みなさん体調はどうでしょうか。疲れはたまっていますか？元気に毎日を過ごすためにも、栄養・睡眠・休養を取り、生活リズムを整えていきましょう。

5月も後半に入り、気温が上がり暑い日が増えてきました。今から熱中症に気をつけてほしいと思います。特に、運動前後の水分補給を忘れずに行い、予防していきましょう。少しでも体調が悪くなった時には、近くにいる先生や友達に伝えるようにして下さい。

**健康診断の結果、「受診のすすめ」を  
もらったら早めの受診をお願いします。**

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうかを知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。

また、視力や歯については「毎年のことだから」「分かっているから」とそのままにせず早めに受診し、生活に困らないようにしていきましょう。



### < 生活習慣の「乱れ」はありませんか？ >

登校時間ギリギリに学校に行けばいいや。もう少しだけ寝ててもいいよね。



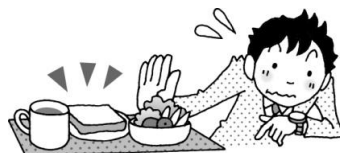
朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。夜11時には、寝るようにしましょう。

気がつくとダラダラ、メールやラインで長時間、友達と話している。



スマホなどのメディアは時間を決めて使いましょう。相手の睡眠時間をうばっていることもあるかもしれません。

食欲もないし、時間もない！朝ごはんを食べないことはよくあるよ。



朝ごはんを食べないと、イライラしたり集中力がなくなったりしています。朝ごはんは1日のエネルギー源。毎日食べましょう！



☆生活リズムは一度崩れてしまうと、なかなか戻せません。

生活リズムをつかむために、起床時刻・朝ごはん・メディアの使用・就寝時刻など時間を決めて行動しましょう。



**生活リズムと一緒に、清潔の習慣も整えていきましょう。**

□ハンカチ、ティッシュは持ってきていますか？

□つめは短く切っていますか？

→特に女子はつめの長い人が多いです。自分がけがをするだけでなく、人を傷つけてしまうこともあります。  
清潔と安全のために短くしましょう。

□食後の歯みがきを丁寧にしていますか？

□トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？

☆これから6月に入ると、食中毒が流行する季節になります。  
今から清潔の習慣を身につけ、予防していきましょう。