

ほけんだより



令和6年5月
柏市立南部中学校
保健室

環境の変化で緊張状態の続いた4月が終わり、疲れが出てくる頃だと思います。ゴールデンウィークは、心も体も、リラックスできましたか？毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活を心がけることが一番大切です。部活や習い事で忙しい日々だと思いますが、ご飯をしっかり食べて、睡眠の質を上げ、趣味の時間をとるなどして、自分なりのリラックス方法を見つけましょう。



こんなにあった！ 湯船 につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血めぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1～2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう。



< 5月の健康診断日程 >

* 5月 8日(水) 耳鼻科検診 (1・3年生)

* 5月 13日(月) 尿検査一次 (全学年)

まだまだ続きます
健康診断



☆5月は、尿検査が主な検診になります。尿検査の器材など、忘れ物がないようにお願いします。尿検査は、特に将来にとって大切な検査です。せっかくの機会ですので、検診当日はなるべくお休みしないようにお願いします。

月曜日の朝の尿を取ります！
日曜日の夜に容器などの準備をしましょう！

朝ごはん、ちゃんと食べている？

夜更かししたり、朝ごはんを食べなかったりして、生活リズムが乱れると、体の調子が悪くなります。イライラしやすくなったり、元気がなくなったり、心にも影響します。部活や勉強、自分の趣味など、やりたいことを精いっぱい頑張るために、生活リズムを整えましょう。特に、朝ごはんは大切。体を温め、元気に活動するた

めのエネルギー源になるので、毎日、朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしましょう。

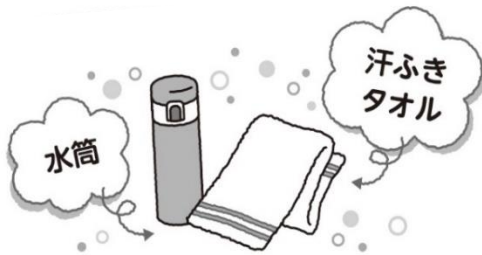


朝ごはんを食べると、 こんないいことがあるよ！

- ・ 胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます
- ・ 体温があがって、活動しやすくなる
- ・ 午前中の活動エネルギーを補給できる
- ・ 腸の働きが活発になり、便秘が解消される
- ・ 正しいダイエットにつながる（昼や夜のドカ食いを避けられる）



< ハンカチ・水筒を毎日持ってこよう >



GW前半も気温が高くなりましたね。急に気温が高くなると、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめな水分補給を習慣にしましょう。ハンカチや汗ふき用のタオルも、毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。

熱中症になりかけたら…!?

熱中症になりかけたら、すぐに次のことを行いましょう。自分だけでなく、部活の仲間や家族、友達のためにも、ぜひ覚えておきましょう。

① 涼しい日かげやクーラーの効いた室内に移動する

まずは、熱くなりすぎた体温を下げ、体を休ませることが大切です。

② 衣服をゆるめて休む

剣道の胴着など、体にピタッと密着する道具やウエアなどははずし、通気性を高めます。

③ 体を冷やす

氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てます。氷や冷たい水がないときは、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を当てます。



④ 水分を補給する

水とともに塩分も一緒に補給を。吸収されやすいスポーツドリンクなら、すばやく水分や塩分、エネルギーになる糖分が摂れます。

