

保健だより 5月

新年度がスタートして、一か月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきたころではないでしょうか。緊張感が緩んだことなどから心身の疲れが出やすく体調を崩しやすくなる時期です。長い連休で疲れをとることができた人もいますが、気を抜かず、元気に学校生活を送りましょう。

ぐっすり眠るためのコツ！

「朝起きても、すっきりしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことをしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べてしまうと、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、スマートフォンから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。夜寝る前には、読書や静かな音楽を聴くなどリラックスできるようにしましょう。



朝起きてすぐに太陽の光を浴びる



メラトニンは、明るくなると分泌が止まり、暗くなると分泌が始まる性質があります。朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びることによって、すっきりと目覚めることができます。反対に、朝になっても暗い部屋にいとメラトニンの分泌が止まらないため、眠気がとれずすっきりとしないことがあります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★「～でなくっちゃ」をやめる…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める…できなかったことも「できる範囲でいいや」と聞き直してみよう

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が
出始める時期です

「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。

こんな日は注意

日差しが強い

風が弱い

湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

5 月 31 日は世界禁煙デー

日本では、未成年者の喫煙が法律で禁止されているのは、知っているかと思います。しかしそれでもタバコを吸ってしまう人がいるのも事実です。では、なぜ吸ってしまうのでしょうか。



でも…たくさんのデメリットがあることを、まず知っておいてほしいのです。

- ▲がん、心筋梗塞、動脈硬化などの病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある
- ▲お金がかかる（タバコ代や病気の治療費など）



さらに、喫煙を始めた時期が早いほどがんになるリスクや、ニコチンへの依存が高くなるといわれています。「今は吸わない」ではなく、成人後も「ずっと吸わない」を心がけほしいです。

保健室からのお知らせとお願い

1、健康診断：精密検査の受診のお願い

健康診断の結果で精密検査や受診が必要と、別途、お知らせを受け取った人は医療機関を受診してください。心電図検査、胸部レントゲン検査、尿検査、聴力検査での精密検査は、受診後、必ず結果を保健室に提出してください。

2、宿泊行事に向けて

通院中または持病があって薬を飲んでいる人は、その薬を持参してください。喘息、アトピー、アレルギーの人は、普段は症状が落ち着いていても、宿泊行事中は慣れない環境や疲れによって症状が悪化することがあります。心配な場合は、事前にかかりつけ医に相談しておきましょう。また、酔い止めや頭痛薬、胃薬など常備薬がある人は、忘れずに持参しましょう。体調について何か不安がある場合は、事前に保健室に相談してください。

3、グリーンスクール中の保健室について

中学 1 年生の宿泊研修の期間、5 月 22 日(水)、5 月 23 日(木)午前中は、以前本校の保健室で勤務されていた吉丸先生が来てくださいます。保健室を利用する際は、しっかりとルールを守るようにしてください。

スクールカウンセラー山崎先生の 5 月の予定

**7日(火)13時30分～、11日(土)13時30分まで、13日(月)
17日(金)13時30分～、25日(土)15:30 まで、28日(火)**

