

ほけんだより



石岡中学校 保健室 5月7日発行

新学期が始まり、あっという間に1ヶ月が経ち、新緑のまぶしい5月となりました。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、疲れが出てくる人もいます。好きなことをしたり、いつもより早く就寝したりして、積極的に心と体をリフレッシュさせましょう。



まだ早いと思っていたら、意外と多い「熱中症」

5月5日は立夏です。気温も上がり、少し汗ばむ日も出てきました。そこで、気をつけたいのが熱中症です。「え？まだ早いよね？」「夏の病気でしょ？」などと思う人も多いと思います。しかし実は、急に暑くなった日に、暑さに体が慣れていないために熱中症になりやすくなるのです。休み明けの急な激しい運動なども危険です。

〈ここがポイント！〉

- ゴールデンウィーク明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 野外では帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給

体育や部活動などでもチームメート同士協力し合い、熱中症予防に取り組みましょう。

元気に1日を過ごすためには、朝ごはん！

朝食を抜くと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給ができない状態になります。すると、脳や体の器官もエネルギー不足できちんと働くことができなくなり、体温やホルモンのバランスが悪くなってしまいます。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかり摂ることです。また、野菜や果物、お肉や魚などバランスよく食事を楽しむことも大切です。

▼△5月の健康診断日程△▼

5月 9日 (水) : 内科検診	【1年1～4組】
5月11日 (金) : 内科検診	【2年7組, 3年1～3組】
5月17日 (木) : 歯科検診	【1年生, 2年生】
5月29日 (火) : 内科検診	【1年5～6組, 2年1～2組】
5月30日 (水) : 内科検診	【2年3～6組】
5月31日 (木) : 歯科検診	【3年生】

※詳しいお知らせについては、直前に配付するミニほけんだよりをよく読んで、健康診断を受けてください。

◎健康は規則正しい生活から

テレビやパソコン、携帯を使ってよく夜更かしをしてしまう、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い・・・という人はいませんか？このような不規則な生活を続けていると、生活リズムが乱れ、心も体も不安定になり、元気に過ごすことができません。「最近ちょっと調子が悪いな。」と思ったときには、まずは自分の生活習慣を見直し改善することが大切です。毎日快適に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- 早寝早起きをする。
- 1日3回、きちんと食事をとる。
- おやつはだらだら食べない、食べ過ぎない。
- トイレは我慢せずに行く。
- 外で運動したり、遊んだりする。
- 自分なりの方法でリフレッシュする。
- 体調不良のときには無理をせず、休養する。

