



健やかな泉

2025年5月9日
一宮市立中部中学校
保健だよりNO. 2



5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期でもあります。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるのか一緒に考えていきましょう。



新しい環境で疲れた心と体を連休で休められたでしょうか。つい生活リズムが崩れてしまった…という人もいるかもしれません。連休モードから少しずつ通常モードへ戻していきましょう。

生活リズム ととのえ チャレンジ



STEP1

理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

起きる時間		勉強する時間	
時	分	時間	
朝ごはんを食べる時間		お家でのスクリーンタイム	
時	分	時間	
家を出る時間		寝る時間	
時	分	時	分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのままキープ！ できなかったところがあったら、その原因を考えてから、明日もう一度チャレンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起きる時間」を守ること。まずはそこを目標にしてみましょう。



最近、こんなこと感じていませんか？



元気が出ない

イライラする

疲れを感じる

食欲が出ない

学校に行きたくない

やる気が出ない

好きなことなのに楽しくない

頭痛や腹痛がある

なかなか眠れない

なかなか起きられない



1つでも心当たりのある人は、ちょっとお疲れモードかもしれませんね。
テスト週間だからこそ、疲れをいやすことを考えましょう。

つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

ゆっくりと
深呼吸をする

好きな映画や
ドラマを観る

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

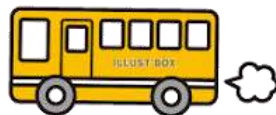
好きな本を
もう一度読む

etc...



キャンプ、修学旅行、校外学習と各学年、校外での活動を控えています。元気に行って帰ってこれるように、次のことを覚えておきましょう。

乗り物酔いの予防策



【前日】

- 暴飲暴食せず消化にいいものを食べる
- 早めに布団に入り、十分に睡眠をとる

【当日】

- 満腹・空腹を避ける。朝ごはんは腹八分目
- トイレは余裕をもって済ませておく
- 体を締めつけるベルト等はゆるめに
- 乗車前に自分に合った酔い止め薬を飲む
- 心配し過ぎず、「大丈夫」と思っておく

食物、動物、植物、薬などにアレルギーのある人がいます。一緒に過ごす時間が長くなるのでご協力を。

×おかず等、食べものの交換を不用意にしない

×動物や植物におやみに触れない。触れた場合はよく手を洗う

×ホコリが舞うので部屋で暴れない

×薬の貸し借りをしない

体質や症状に合わない薬は危険でしかありません。薬は自分のために、おうちの方と相談して持っていたものの以外は使用しません。

保護者の方へ

これからの暑い時期、学校では熱中症予防のためにこまめな水分補給について指導していきます。1年生も仮入部が始まり、学校にいる時間が長くなりますので、十分な量の水分を持たせていただくようお願いいたします。水分はお茶やスポーツ飲料など、お子さんに合ったものでかまいません。

また、屋外での活動の際には帽子の着用を勧めていきます。ご準備いただきますようお願いいたします。