

# ほけんだよっ 5月



一宮市立葉栗中学校  
令和8年5月7日

新年度が始まって1か月、この連休で張り詰めていた緊張の糸がふと切れ、心や体に「重だるさ」を感じている人はいませんか？「五月病」といわれるこの時期特有の心身の不調は、新しい環境に慣れようと頑張った結果、心や体に疲れが出た状態です。まずは睡眠時間をしっかり確保し、好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に浸かったりして、自分を労わる時間を作ってみてくださいね。

5月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう



4月16日～23日の一週間で行った生活点検では、規則正しい生活を意識して過ごすことができましたか？また、自分で決めた目標を達成することはできたでしょうか。日頃の生活を振り返って気付いたことや改善点を、これからの生活に活かしていけるといいですね。

「早寝早起き朝ごはん」を実践するとどんな良い効果があるの？

**朝食をしっかりと食べることで早寝のリズムができる  
→十分な睡眠をとることで記憶が定着、学習効果UP！**



朝食は、「1日の生活リズムの起点」になります。

人間の体内時計は24時間より少し長めにセットされているため、1日のリズムと合わせるにはどこかで時計を一旦リセットする必要があります。その方法が、「朝、太陽の光を浴びること」と「朝食を食べること」。

朝食で摂取した栄養素が、14～16時間後に眠りを誘うホルモンに変化します。例えば、7時に朝食を摂るとだいたい21～23時に眠くなり、毎日7～9時間の睡眠をとれる生活リズムができるのです。

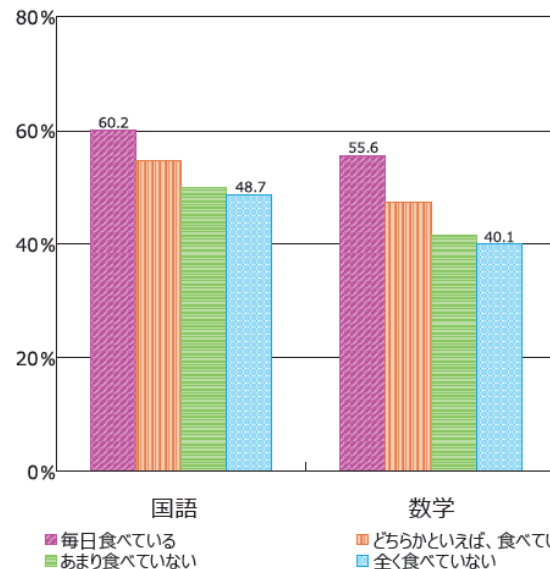
右のグラフは文科省の資料から抜粋したのですが、朝食から十分な睡眠のリズムができることで、集中力UPや記憶力UPにつながっているそうです。

全ての基本である生活習慣、定期的に見直してよりよいものにしていけるといいですね。

▶ 朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。

平均正答率

<中学3年生>



出典：文部科学省「令和6年度全国学力・学習状況調査」

# 乗り物酔いしやすい人は しっかり準備をして参加しよう！

5月の後半から3年生は修学旅行、1・2年生は校外学習があります。  
バスや電車を使用して移動することになりますので、乗り物で酔いやすい人は  
当日に向けてしっかり対策をおきましょう。



自分でできる



## 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
- 体を締め付けない服装で
- 乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

「酔うかも…」  
という不安な気持ちに  
ならないくらい  
準備万端にして  
臨みましょう。



## 乗り物酔い予防の

## 5つの心得

1

揺れの少ない  
窓際の席を確保

2

ベルトを少し  
緩めておく

3

読書や手元を  
見る細かい作業は  
避ける

4

遠くの景色を  
見るか、  
目を閉じる

5

友だちと  
おしゃべりして  
リラックス



酔ってしまったときのために  
エチケット袋を手元におくと安心です

## 暑熱順化は今のうちに！



暑熱順化とは、体が熱を放出して体温を調節する力をつけ、熱中症になりにくい状態になることです。ポイントは「汗」。体の中に熱が溜まりすぎると熱中症になりますが、そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に逃がしています。適切に汗をかく力をつけることが暑熱順化のカギなのです。

シャワーだけでなく  
湯船につかる

汗をかくほどの  
運動を習慣にする

日常的に汗をかく  
機会を増やす

暑熱順化には数日～2週間程かかるそうです。夏本番までに済ませておきましょう。