

ほけんだより 5月号!

R7.5.1

一宮市立今伊勢中学校 保健室

新学期が始まって約1か月が経ちました。そろそろ新しいクラス・学年に慣れてきましたか? この時期は、慣れない環境で生活をしてきた疲れが出て体調を崩したり、思わぬけがをしたりする時期でもあります。だるい、集中できないなどの症状があらわれたら、心と体が疲れているサインかもしれません。そんな時は無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

疲れたら早めに休もう



5月の保健目標 生活のリズムを整えよう



毎日健康に過ごすためにも、規則正しい生活【睡眠・食事・運動・排便】を心がけていくことが大切です。「最近ちょっと調子が悪いな…」という人は、生活のリズムを見直すことで改善できることが多いようです。自分の生活習慣を振り返り、ベストコンディションで校外学習・宿泊行事に臨みましょう。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを 予防しよう



- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを 予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を 予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。自分が疲れている時はみんなも同じ。友だちを思いやりながら、みんな元気に過ごし、楽しい思い出にしたいですね。



暑くなってきました。熱中症対策を！



この時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。体調に気をつけて無理をしないようにしましょう。また、**水筒を持参して、こまめに水分補給ができるように**しましょう。ポイントは、“**喉がかわく前に**” “**こまめに**” 飲むことです。**帽子をかぶることも**大切です。今伊勢中学校では、職員室玄関前に WBGT（暑さ指数）が掲示されています。運動前などに確認しましょう。



5月の保健行事予定

- | | |
|---------|-----------------------|
| 5/ 9（金） | 尿検査2回目（前回未提出者・再検査） |
| 5/23（金） | 尿検査3回目（前回未提出者・再検査） |
| 5/29（木） | 歯科検診（10組、3年生、2の1～2の3） |

7つのまちがいをさがそう



こたえ…左はじのボートの位置/中央奥のビルの高さ/右はじ階段の男性の向き/手前左の女子の目/手前中央の女子のスカート…左はじの長さ/手前中央の男子のシャツのボタンの位置/右手前の男子のボタンの位置/右手前の男子のボタンの位置