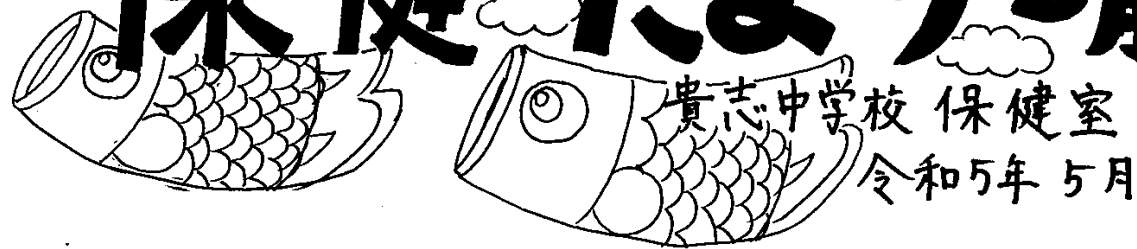


保健だより5月



貴志中学校 保健室
令和5年5月

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。生活習慣を整えることが大切です。

熱中症が増えています

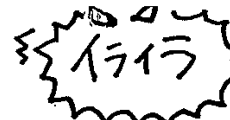
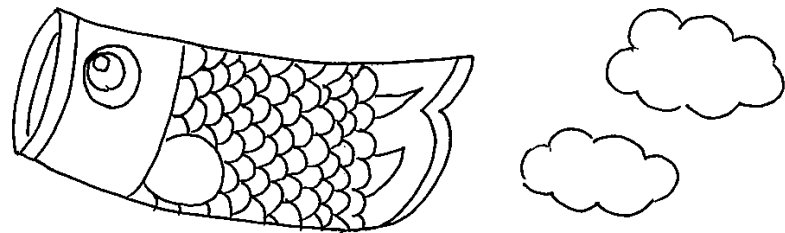
5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなると日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



ズズズ…… ズズズ…… ズズズ…… ズズズ……
いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかも??

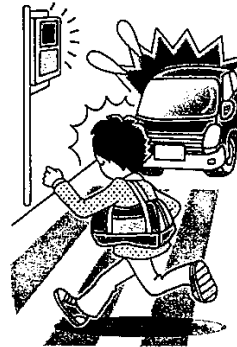
睡眠不足ってますか??

睡眠不足だと...

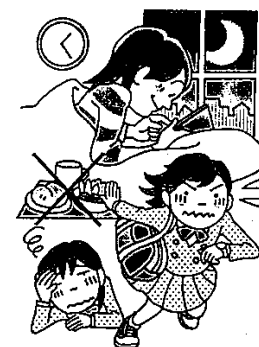
- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る。
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい。

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだらう?」と不思議に思えるかもしれません。

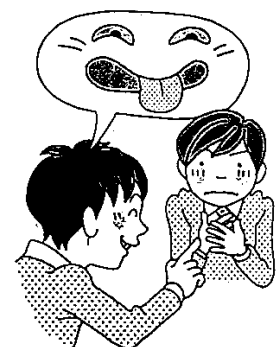
慣れてきた頃に注意!!



事故やケガ



生活リズムの乱れ



言葉づかい

保護者の方へ

視力検査、歯科検診、尿検査、心電図検査(1年生)は異常の有無にかかわらず全員に結果をお知らせします。病院受診の必要があるというお知らせが届いた方には早めに専門医の受診をおすすめします。また、1学期末に個人の「健康の記録」をお渡しします。