

保健だより 5月号

『健全な精神は健全な身体に宿る』

令和6年5月8日(水)

那覇市立松城中学校保健室

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。そろそろ新しい環境に慣れてきましたか？ゴールデンウィーク明けでお疲れ気味の人もあるかも知れませんね。新型コロナウイルスの予防には免疫力を高めることもとても大事です。心も体も元気に過ごせるように、早めに生活リズムを切り替えましょう。



今月の保健目標:生活リズムをつくろう



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



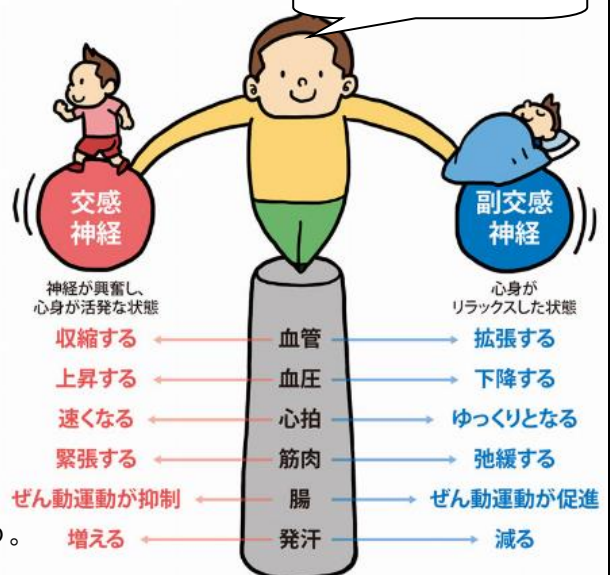
睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

生活が乱れると、自律神経も乱れます

自律神経とは？

私たちの体全体には無数の神経が張りめぐらされています。その中で、内臓の調整をしているのが自律神経です。自律神経には「交感神経」と、「副交感神経」があります。この2つの神経がバランス良く働くことで毎日を元気に過ごすことができるのですが、思春期はこの自律神経の乱れによる体調不良を訴える子供が増えるそうです。朝起きてもめまいがする、気分不良、頭痛、体がだるいなどの症状がある人はいませんか？ そのような人はスマホやテレビの時間を決め、ダラダラ見ることはやめましょう。

バランスが大事



自律神経が安定し、心も体も前向きに過ごすことが出来るよう毎日の生活リズムを整えましょう。

5月の健康診断日程

月	日	検査項目	対象	時間		検査場所
5	8 (水)	視力もれ 検査	対象者	9:35～	2校時	保健室
	9(木) 10(金)	尿2次検査	対象者	朝の会 終了後 提出	早朝尿	保健室
	9 (木)	歯科検診	1-2 1-3 3年生	9:00開始	授業並行	保健室
	25 (木)	内科検診	全学年	1:35～	1年生 心臓検診あり	保健室 図書室 視聴覚教室

熱中症に注意！！

5月に入り蒸し暑さと強い日差しが本格的な夏の到来を感じます。これからの季節は熱中症対策が大切です！

元気の基本は『早寝早起き朝ご飯』です。熱中症に負けない体作りをしましょう！

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

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

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

