



保健だより5月

今月の目標：病気の早期発見と早期治療に努めよう。

学校生活での安全。

山高保健室NO. 2

R1. 5

新学期が始まって、ひと月がたちました。「からだ」「こころ」疲れていませんか。誰でも疲れる日があると思います。自分にあう「疲れをとる方法」を見つけるために、試してみるといい方法を少し紹介しますね。

♪からだを動かしてリフレッシュ（楽しいくらいの運動を）

♪好きなことでほっこり（音楽・読書・ゲームでも）♪生活リズムを整えよう（早ね・早起き・朝ごはん）

♪悩みを抱えない ♪「～でなくっちゃ」をやめる ♪目標を新しく決める（できる範囲で）

・・・一度試してみてください・・・

保健だより5月号では「ぐっすり眠るためのコツ」「ケガは少しの注意でふせげます」「それでもタバコ、吸いますか?」「熱中症が出始める時期です」そして「こんなこと、保健室ではできません」この5つの内容を載せますので、読んでくださいね。

ズグッスリ眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

☆授業中に眠くなることはありませんか？
睡眠不足は体調不良の一番の原因です。
睡眠のリズムを整えましょう。

ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！

登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかけから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。

☆特に1年生に多いケガ！慣れない登校中・学校での休み時間や放課後、調子にのってケガをする生徒がいます。気をつけて！



それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

	2000年	2014年
男子 (中3)	5.2	0.5
(高3)	25.9	2.4
女子 (中3)	1.3	0.1
(高3)	8.2	0.6

(厚生労働省「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

例えば

- ・部活で息が切れる
- ・肌が荒れる
- ・痰がからむ
- ・髪や服にニオイがつく
- ・口臭がキツクなる

ダサイ上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



5月31日は世界禁煙デーです。

2019年～2020年に施行される法律で「学校・病院・行政機関は敷地内禁煙、交通機関（バス・タクシー・航空機）は禁煙」「飲食店、船、鉄道は原則屋内禁煙・専用室のみ喫煙可（小さな飲食店は条件により喫煙可）」となります。

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

また夏ではないから油断していると・・・

・熱中症予防をお願いします。

① 暑さに強いからだをつくろう。

少しずつ暑さに慣らしていく。できれば毎日少しでいいのでからだを動かす。急な激しい運動を避ける。

② こまめな休憩と水分補給

水分補給をする時に「塩・砂糖」も一緒にとることをおすすめします。一度「熱中症」になると、その後予防しても「熱中症」になりやすいので、この時期は十分注意してください。

③ 屋外では帽子をかぶることをおすすめします。風通しの良い涼しい服装を心掛けて！

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい



保健室には、飲み薬も目薬も置いていません

ばんそうこう、
はりかえて～



保健室では最初の手当てをします。次からはおうちや病院でもらいましょう

眠いから
寝かせて～



保健室のベッドは具合が悪い人が休むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうにして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、持ちだしたりしないでください

