

保健だより

5月号

vol.2

新緑が目には鮮やかな季節となり、校庭の木々の緑も一段と濃くなりました。
みなさん、ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか？5月は、「5月病」という言葉があるくらい、心身の疲れが出やすい時期です。無理はせず、たまに休憩を入れながら、学校生活のリズムを取り戻していきましょう！

睡眠を見直してみよう！

5月は、気候の変化や新しい生活によるストレスから、心身のバランスを崩しやすい時期です。特に、睡眠不足は様々な不調の原因となります。質の高い睡眠をとることは、心と体の健康を保つためにとても大切です。



ぐっすり眠るための3つのポイント

①規則正しい生活リズムを

毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるように心がけましょう。朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットできるとよいですね。

②寝る前のリラックスタイムを

寝る1時間前からは、スマートフォンやパソコンなどの画面を見るのを避けましょう。ブルーライトは睡眠を妨げる可能性があります。また、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをする、静かな音楽を聴くなど、自分なりのリラックスできる時間を作りましょう。(カフェインの摂取は控えましょう。)

③快適な睡眠環境を

寝室の温度や湿度を適切に保ち、自分の体に合った寝具を選びましょう。部屋を暗く静かに保てるとよいですね。

● あなたは大丈夫？睡眠チェック！ ●

- ☐ 寝つきが悪い
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 朝、起きるのがつらい
- ☐ 日中、眠気を感じるが多い
- ☐ 集中力が続かない
- ☐ イライラしやすい

もし一つでも当てはまるものがあれば、睡眠習慣を見直してみましょう。



自分でできる

乗り物酔い対策

今月は修学旅行や校外学習が予定されています

*前日

- ・暴飲暴食せず消化によいものを食べる
- ・早めに布団に入り、十分に睡眠をとる
- ・持参する酔い止め薬を準備する

*当日

- ・満腹や空腹を避け、腹八分目を意識する
- ・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過ごす
- ・乗り物に乗る前に酔い止め薬を飲む

今月の

健康診断予定

- ・5/9(金)尿検査・内科検診(全女子)
- ・5/12(月)内科検診(3年男子)
- ・5/16(金)内科検診(2年男子)

尿検査について

- ①尿検査前日…ビタミンCを多く含むものを摂取しない。
※寝る前に必ず排尿し、トイレに容器を準備する！
- ②検査日の朝…目が覚めたらずきに尿をとる。※出始めの尿はとらず、途中の尿を容器に半分以上入れ、ふたをしっかり閉める。
登校したら…各クラスの回収袋に提出する。
※提出者は名簿にチェック！忘れずに。

*今回提出が難しい場合は、**第2回目 5/27(火)に提出を！**
(3年生は第3回目の6/5(木))

