



保健だより

5月号

vol.2

4月の1ヶ月間、新しい環境で一生懸命がんばった心と体は、自分が思っている以上に疲れがたまっているものです。「なんだかやる気が出ないな」、「朝起きるのがつらいな」と感じるのは、心が「少し休もう」とサインを出している証拠かもしれません。無理はせず、まずは深呼吸をして、自分のペースを少しずつ取り戻していきましょう。保健室も、気持ちの切り替え場所として利用してください。



睡眠を見直してみよう!



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。
- ・朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセットする。

②寝る前のリラックスタイムを

- ・寝る1時間前からスマートフォンやPCなどを見るのを避ける。(ブルーライトも睡眠を妨げる可能性がある)
- ・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る。(カフェインの摂取は控える)

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ぶ。
- ・部屋を暗く静かに保つ。

質の高い睡眠をとることは、心と体の健康を保つためにも大切です。

● 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、眠気を感じることが多い
- 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。

6月初旬に修学旅行や校外学習があります



● 自分でできる 乗り物酔い対策 ●

* 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

- ・5/8(金) 1年心臓検診…体操服で受診する
- ・5/11(月) 3年男子内科検診
- ・5/13(水) 尿検査…↓下記参照
- ・5/15(金) 2・4年男子内科検診

※内科検診は薄手のTシャツ1枚で受診する

5/13(水)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…目が覚めたらすぐに尿をとる。※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。

* 第1回に提出できなかった場合は、第2回5/28(木)に必ず提出を!