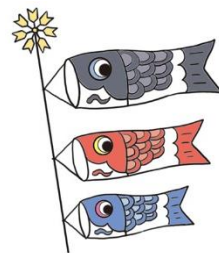


保健だより

東温高等学校 保健室
令和6年5月

今月の保健目標：生活リズムを整え、心身ともに元気に過ごそう

季節の変わり目で、気温の変化が大きくなってきました。また、新学期の疲れが
出始めるころです。連休明けには東温高校名物！皿ヶ嶺登山があります。睡眠・食
事・学習時間の3点固定を心がけ、家庭での時間の使い方を整えていきましょう。



皿ヶ嶺登山に向けて

5月8日(水)に皿ヶ嶺登山が行われます。自然に触れたり、仲間との交流を深めたり、登山を楽しい体験にするためには、体調管理が大切です！以下の点に注意して、心地よい疲れを感じながら楽しみましょう。



● 十分な睡眠をとり、朝食を必ず食べて登校しよう！

睡眠不足と朝食抜きは体調不良の原因になります！前日は十分な睡眠時間を確保しましょう。また、朝食も必ず食べてきてください。

● 体調が悪くなったら、早めに申し出よう！

体調の変化を感じたら、無理せず近くの教員に申し出てください。無理して続行することは事故やけがを引き起こします。安全に登山を終えるために、自分の体調に敏感になってください。

● 防虫対策と熱中症予防をしよう！

山の中にある登山道を上ります。上下とも冬の体操服の着用、首元にタオルを巻く、帽子をかぶるなど、マダニやその他の虫刺されに注意しましょう。また、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給して熱中症予防に心がけてください。

健康診断についてのお知らせ

- 結核検診(1年生)は、二次検査や精密検査が必要な場合にお知らせします。「異常なし」の人にはお知らせしません。
- 尿二次検査は5月21日(火)です。対象者へは連絡しますので、忘れずに提出してください。
- 治療勧告書(受診報告書)を渡されている人は、早めに医療機関を受診しましょう。また、受診した人は受診報告書を保健室に提出してください。

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

● その1 寝る

基本は「早寝早起き」。登校時間に合わせ、無理なく起きられるよう布団に入りましょう。また、人によって必要な睡眠時間は異なります。授業中に眠くなったり、朝起きにくかったりするときは、睡眠時間が足りていないのかもしれません。



● その2 食べる



朝・昼・晩の3食を、栄養のバランスを考えながらとりましょう。同じものばかり食べたり、おやつばかり食べて食事を抜いたりしていると、体調を崩す原因になります。そして、朝食は1日の始まりのエネルギー源として、特に重要！毎日食べるよう心がけたいものです。

● その3 動く

部活動や通学など、普段から身体を動かすことで、成長を助けたり疲れにくくなったりします。運動が苦手な人は、軽めの散歩や少し遠回りしてみるなど、できそうなことから始めてみましょう。簡単なことでも、少しずつ続けることが大切です。



● その4 出す



「生活リズムなの？」と思われがちですが、トイレに行って体内の不要なものを出すことも、生きるための身体のしくみに欠かせません。また、トイレへ行くことを我慢すると腹痛を起こしたり、膀胱炎などの病気につながったりすることもあります。特に、なるべく毎日同じタイミングでトイレにゆっくり座ることは、排便のリズムを作る上でも重要です。

～春の熱中症に注意～

「熱中症」と聞くと夏を想像するかもしれませんが、急に気温が上がり始める5月は、身体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険が高まります。十分に気をつけましょう。

- ①こまめな水分補給をする。
- ②日差しを避け、こまめに休憩をとる。
- ③涼しい服、吸湿性のいい服を着る。
- ④食事・運動・睡眠で暑さに備えた体作り