

ほげんだより 5月

令和元年5月17日(金)

生徒指導部 保健

文責 佐々木奈波

5月に入り、急に夏のような暑さになりました。ニュースでも毎日のように日田の暑さが紹介されています。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、真夏ほどの暑さじゃなくても、熱中症になりやすいです。しっかりご飯を食べる、水分補給をするなど熱中症予防を心がけましょう。また、適度な運動をして、夏本番に向けて暑さに慣れるような生活を心がけよう！



【今後の健康診断日程】

5月30日(木)	歯科検診(1年生)
	検尿(対象者のみ)
6月4日(火)	歯科検診(3年生)
6月5日(水)	歯科検診(2年生)



健康診断後に受診をすすめられた人は
早めに病院を受診しましょう！

体調不良者が増えています！

ゴールデンウィークが終わってから、体調が悪くて保健室に来る人が増えています。

- 頭痛や発熱
- のどの痛み
- 気分不良



など、カゼのような症状がある人がとても多いです。

「5月病」という言葉があるように、心身に疲れがたまりやすい時期であることや、気温の変化が大きいことが関係しているかも……。基本的なことですが、以下の事を心がけましょう！

- ◎朝は制服の中に寒くないように着込み、暑くなったら脱ぐなど、暑さ・寒さの調節ができる服装をする
- ◎手洗いうがいをする
- ◎しっかり栄養と睡眠をとる

あなたの体の1番の理解者はあなたです。
無理をせず休養が大切な時もあります。
自分で体調管理できるようになりましょう！



ぐっすり眠るためのコツ

「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。



体の不調の裏には、心の疲れが関係していることも……。誰かに話したい…そんな時は保健室へ話に来てくださいね

ストレスのサイン、見逃さないで



朝、起きられない



夜、眠れない



食欲がない



イライラする



疲れを感じたら 早めの休息を