



大阪市立今津中学校 保健室

新学期が始まって 1 か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか？新しい環境で頑張りすぎた心と体が、5 月ごろにちょっと疲れてしまうことがあります。「なんだかやる気が出ないな～」と思ったら、それはがんばってきた証かもしれません。気持ちの整理がつかず、つらいときにはお家の人、親しい友達、話しやすい先生に相談してくださいね。深呼吸して、自分のペースで進んでいきましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう



今年のゴールデンウィークは 4 連休です。連休明けには土曜授業があります。さらに、中間テストが終わったら体育祭があります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。



起きたら、太陽の光を浴びよう！

学校がある日と同じくらいの時間に起きるようにしましょう。
太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。



3食 しっかりごはんを食べよう！

給食のように主食、主菜、副菜、汁物を意識して、栄養バランスの摂れた食事を摂りましょう。



日中は適度に運動をしよう！

日中の活動は、睡眠の質を高めることにつながります。
適度な運動を心がけましょう。



しっかり睡眠を摂ろう！

成長期の中学生には 8～10 時間の睡眠が必要と言われています。
次の日も休みだからと夜更かししないようにしましょう。

夜 10 時から 2 時までは成長ホルモンのゴールデンタイムと言われており、この時間に深い睡眠を摂ることが重要です。

保健委員からの4・5月の目標は

「急に気温が上がるので 熱中症に気を付けよう」



4～5 月にかけて急に気温が上がります。真夏に比べると気温は高くありませんが、体が暑さに慣れていないため、この時期は熱中症になりやすいです。体育祭の練習が始まります。熱中症対策をしっかりしましょう。

【水分補給】 こまめに！



学年練習のある日：1L～2L

予行・当日：2L 以上

【日差しをさえぎる】



必要な人は帽子を被りましょう
日焼け止めもおすすめです。
家で塗っておきましょう。

【熱中症に負けない体づくり】

朝ごはんを食べる
睡眠をしっかりとする
お風呂は、ゆっくり湯船に入る習慣をつける
暑くなりはじめは、クーラーに頼りすぎず暑さに体を慣らす
普段から、軽く汗をかく運動をする



健康診断の結果をお返ししています。健診結果は必ず確認するようにしましょう。また、必要な場合には病院受診するようにしましょう。病院へ行ったら結果を保健室まで知らせてくださいね。

健康診断はまだまだ続きます



5 月健康診断の予定

5 月 1 日(木)・2 日(金)	尿検査(1 次)
5 月 9 日(金)	歯科検診(3 年 4～6 組)
5 月 12 日(月)	歯科検診(2 年 3 クラス)
5 月 13 日(火)	内科検診(1 年生)
5 月 15 日(木)	眼科検診
5 月 16 日(金)	歯科健診(2 年 3 クラス)
5 月 22 日(木)	耳鼻科検診(3 年生)

(株)日本学校保健研究社発行 月刊誌『健』よりイラスト引用