

# 保健だより



愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R8. 5. 8

新学期が始まってそろそろ1か月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんなストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など、基本的な生活習慣を見直す必要があります。

## 朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

## こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



### 生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



### 一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## 熱中症対策を そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

## つらくなったら、SOS！

「自分に自信がもてない」「自分が嫌い」と思っていないですか？ 自分の短所や欠点ばかり気にしていませんか？ 人間は、いいところもあれば、悪いところもあるもの。これは、誰にでも言えることです。まずは、これを心に留めてみて。

それでも、「死にたい」「消えたい」ほどつらいときは、思い切ってSOSを出して！ 保健室、友だち、おうちの人、公的機関（名前を言わずにメールや電話で相談可）、誰かがあなたを受けとめてくれます。



## 保健室からお知らせ

4月から実施している健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

### ～保護者の方へ～

- ★ 定期健康診断について、病院受診が必要な生徒には受診勧告書をお渡しします。お子様の健康のため、可能な限り病院受診をお願いいたします。受診された場合には、受診報告書を学級・HR担任まで御提出ください。
- ★ 5月19日（火）内科検診（2～6年生抽出）は、保健調査票をもとに抽出した生徒に実施します。  
※ その他、内科検診を希望される方は、お子さまを通じて、もしくは直接お電話等で保健室まで御連絡ください。（5/15（金）メ切）