



勝浦中学校
保健室
5月号

5月14日は母の日。カーネーションを送る人もいるかもしれませんね。カーネーションは色ごとに花言葉が違います。赤は「母への愛」、ピンクは「感謝」、オレンジ色は「純粋な愛」青色は「永遠の幸福」といわれます。普段は照れて言えない気持ちを、花の色に乗せて伝えてみてはいかがでしょうか。



日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

暑さ対策 通気性のよい服や下着で調節

- 帽子で直射日光を避ける
- こまめな水分補給
- タオルで汗を拭く
- 疲れたら休む

冬の間汗をかく機会が少なく、汗腺も眠っている状態です。暖かくなって汗をかくようになって、まだ汗腺の活動が十分でないため効率よく汗をかくことができず、熱中症になりやすいと考えられます。汗腺を目覚めさせるために、湯船につかり、汗を出すようにすることで熱中症の予防になります。また、毛穴が開き肌の汚れや皮脂を流れ出す効果もあります。寝る1~2時間前に入ると質の良い睡眠が取れるなどのメリットがあります。

5月病 になっていませんか?

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良...

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。たまにはじっくり観察してみましょう。

うんちは食事や運動、ストレスの影響を大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

理想のうんち

形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない

生活リズムを作る3つのポイント

新しい生活が始まる春は、生活リズムを作りやすい時期。お子さんと取り組んでみましょう。

1 早寝・早起

成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜10時頃には寝て朝も決まった時間に起きましょう。

2 朝ごはん

体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギーの源にもなります。栄養のある物を食べましょう。

3 ウンチ

朝ごはん後は、ゆっくりトイレタイム。出なくてもトイレで座る習慣をつけましょう。

健康診断の日程

まだまだ健康診断が続きます。結果が出次第報告します。

ゴールデンウィークGWも
正しい生活リズムで
過ごそう

実施日	曜日	時間	検査項目	場所	対象者
5/11	木	13:15~	内科健診	保健室	2年16番から30番・1年全員
5/18	木	8:30~	歯科健診	保健室	全生徒
5/23	火	14:50~	耳鼻科健診	保健室	1年生と該当者
5/25	木	朝	尿検査1回目	保健室	全生徒
6/7	水	朝	尿検査2回目	保健室	該当者
6/1	木	14:00~	眼科健診	保健室	1年生と該当者
6/16	金	10:00~	心電図検査	保健室	1年生
6/27	火	11:00~	脊柱側わん検査	保健室	該当者