

保健だより 5月号 R5.5.9



新年度が始まってから1か月が経過しました。新しい環境や周りの人との関係にも徐々に慣れてきた時期であると思います。緊張がとけてきた一方で、心身の疲れが溜まりやすい時期でもあります。自分に合った方法でリフレッシュして疲れを癒しましょう。

5月19日(金)は運動会!

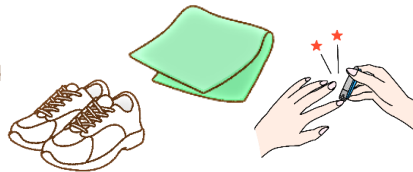


運動会が5月19日(金)に開催予定となっています。まだ身体は暑さに慣れていないため、気温があまり高くない日でも熱中症にかかりやすくなっています。こまめに水分や休憩を取りつつ、本番に向けてコツコツと頑張りましょう。

～本番までに準備しましょう～

- ①水筒やタオル、帽子を準備しましょう
- ②生活リズムを整えましょう
(早寝早起き, 朝食, 排便)
- ③準備運動を行い、ケガを防止しよう
- ④自分の足にあった靴を選びましょう
- ⑤爪を切りましょう

喉が渴いたと感じた段階で軽度の脱水状態です。



「今から」始めよう!

紫外線対策



「強い紫外線」と聞くと、真夏のギラギラと照り付ける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると最も紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてと言われています。今から紫外線対策を始めましょう。

- ☆日焼け止め : 日常生活やアウトドアなど、目的に応じて選ぶ肌のタイプ(乾燥肌や脂性肌など)や体質にあったものを選ぶ
- ☆日傘 : UV加工されたもの
- ☆日焼けしにくい服 : 襟付き・長袖の服, UV加工されたもの(素材は綿やポリエステルがオススメ)

ちなみに、曇りの日や雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、対策しましょう。



健康診断予定

耳鼻科検診	: 5月29日(月)	6月 5日(月)	6月 7日(水)
歯科検診	: 6月 1日(木)	6月29日(木)	
尿検査	: 6月 9日(金)	6月22日(木)	6月30日(金)
内科検診	: 6月14日(水)	6月28日(水)	
眼科検診	: 6月15日(木)	6月22日(木)	

内科検診の日程が変わりました。

部活動、本格始動

1年生が入部して、いよいよ本格的に部活動がスタートしました。運動部も文化部も張り切っていることと思います。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい...など部活動を頑張る目的は様々であると思います。ケガをせず、充実した部活動が実施できるように以下の項目を意識して取り組んでみてください。

- 道具のメンテナンスはできていますか?
- 活動時間・場所は守れていますか?
- 疲れている時や体調が悪い時に無理していませんか?
- (主に運動部)準備運動をしていますか?

朝食を食べられないそのワケは?



Q.食欲がありません...

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が十分に行われず、食べたもののカスなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因になります。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューでやや少なめを心がけましょう。

Q.朝食を食べる時間がとれません...



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。眠たくなくても、早めに布団に入ることから始めましょう。また、日中に適度な運動などで身体を動かすことも眠気を促すための方法の一つです。