

がつ ほげんもくひょう 5月の保健目標 ▶▶▶ きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう ☺

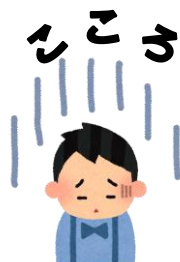
つか で お疲れは出ていませんか？

しんりよく わかば 新緑の若葉が、自にまぶしい季節です。どんどん緑を深めていく山の木々に、元気なパワーを感じます。新しい環境のなかでがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方で、なが〜い連休も終わり、ちょっと疲れ気味の人もいるようです。特に、いろんなことを完璧にこなそうと、つつい頑張りすぎちゃう人はこの時期、要注意！からだや心が「ちょっと休憩して」のサインを出すことがあります。自分で、からだと心のチェック☑をしてみましょう。

- 最近、疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

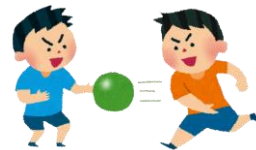


チェックがいくつかついたら、ちょっと息抜きすることを心がけましょう。

アドバイス

▶ ゆっくりする時間をつくる。

…何も考えず、ひとりでボーっとする時間も大事です。



▶ 気分を変えることをやってみる（音楽を聞いたり、スポーツをしたり、絵を描くなど）。

…特に、体を動かして汗をかくことは、リフレッシュに良いです。

▶ 誰かに、とにかく話してみる。

…今日あったことや食べたもの、テレビの話など、話したいことを、とにかく聞いてもらおうとスッキリすることもありますよ。

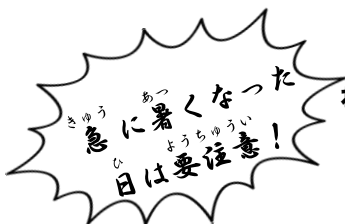


▶ 「みんなも同じ」と、気を楽にもつ。

…「自分だけじゃない」と思うだけで気が晴れることもあります。

あと少し踏ん張るとなんとか頑張れそうなときは、自分で自分自身を応援してあげよう。





ねっちゅうしょう ではじ じ き 熱中症が出始める時期です



「朝夕は涼しいし、まだ大丈夫」と思っていたら急に暑い日もあるのが5月の気候です。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。事前に天気予報をチェックして、調整できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。また、「のどがかわいた」と思う前に、水分をとることが一番の予防になります。

こんな日は注意!

- ▶ 日差しが強い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 湿度が高い

毎日、家を出る前に、「水筒持ったかな？」の確認をしよう!

タバコによる死亡の1割は…?

【もんだい】 ※空欄をうめましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。



WHOは5月31日を、World No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

5/31は世界禁煙デー

4月にひきつづき健康診断が続いています。

3年生の耳鼻科健診(5月)、全学年の歯科検診(5月)・プール前検診(6月)など、まだまだ健康診断の予定があります。各検診・検査の結果について、学校では「病気の疑いのあ

+

早めの受診をすすめます

る人」にお知らせを出しています。そのため、病院に行くと「心配なし」と診断されることもあります。しかし、視力の低下やむし歯など、毎年のことでわかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診のめやすとしていただければと思います。

また、病院での検査の結果や治療の経過は、必ず保健室までお知らせくださいますよう、ご協力よろしくお願ひします。