

# 保健だより

5月号 5月8日発行

新学期から一か月。そろそろ慣れてきましたか？ 環境が変わると体調を崩したり、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

体調を整え、ストレスと上手につきあうには自分に合ったちょっとした工夫が必要です。時にはゆっくり休みながら、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

\*\*\*\*\*意識していますか？\*\*\*\*\*

## < 疲れた日は早く寝る >

自分の身体の疲れは他の人にはわかりません。たくさん運動したりいつもより頑張ったりした日は、疲れが出やすいので、「今日は疲れたからそろそろ休もうかな」と早寝をすることも大切です。また、疲れが溜まってしまうと免疫力が低下してしまうので、睡眠は十分にとるようにしましょう。



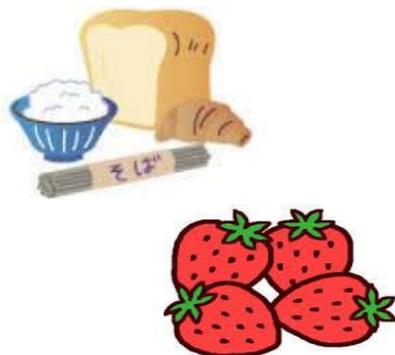
## < 外出後の手洗い・うがい >

風邪の予防として、手洗い・うがいはとても大切です。免疫力が低下している時はウイルスに感染しやすくなるので、外出した際は手洗い・うがいをしっかり行いましょう。指の間や爪、手首は汚れがたまりやすい部分です。石鹸を使い、洗い残しに注意して、まんべんなく洗うようにしましょう。



## < 栄養を考えて食事をする >

みなさん栄養のバランスを考えて食事していますか？ 偏った食事をしていると、疲れやすくなったり体調を崩しやすくなったりします。身体のエネルギーとなる炭水化物をしっかりと摂りながら、体調を整えるビタミンを積極的に摂取しましょう。



## < 体力をつけよう >

体力をつけることは、身体の免疫力を高めることにつながり、体調を崩しにくくします。散歩やジョギングなどの有酸素運動やお家でお風呂上がりにストレッチをするなど、軽い運動をしてみましょう。日々、少しでも運動をすることで、体力がつき、風邪を引きにくい丈夫な身体になります。



## < 朝食を必ず食べよう >

朝目覚める時間になって、1分1秒でも寝たいという人、「朝食を抜けばダイエットになる」と思われている人、朝食を食べなくても1日2食で十分という人など、様々な考え方があります。しかし、朝食を抜くと1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすと言われています。



\*\*\*\*\*

## < 健康診断が実施されました >

5月2日(火)に健康診断が実施されました。結果は約一ヵ月後に届きます。今回の健康診断で、医療機関の受診が必要とされた生徒はできるだけ早く受診しましょう。

健康診断は、自身の健康状態を把握する良い機会です。万が一今回受けられなかった生徒は、時間を見つけて個人的に健康診断を受けるようにしてください。

## < 保健室の利用について >

保健室は職員室の中にあります。怪我をしたときや身体の不調を感じたときは、遠慮なく保健室を利用してくださいね。また、自身の体調の変化に気づいた時は、どうしたら改善できるかを考えてみましょう。生活習慣を振り返り、高校生のうちに自分で体調を管理する力を養うことはとても大切です。