

ほけんだより 5月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和6年5月23日

保健室

5月 保健目標 ○命の大切さについて考えよう

朝晩は涼しくても、昼間は日差しが強くて少し汗ばむくらい…という日もあり、気温差が大きいです。調整できる服装を心がけて体調管理をしましょう。

また、体育祭の練習が始まっています。保健室にも「せーのっ！」とみなさんが練習している声が聞こえてきます。練習するときは、けがに注意するのはもちろんですが、熱中症にも注意して、体育祭当日を楽しめるよう、今からしっかりと準備をして、本番に備えて欲しいと思います。



健康は、生活リズムから…「睡眠」「栄養」「運動」

 <p>朝、家を出る時間の1時間前に、無理なく起きられるよう布団に入りましょう。中学生には8時間くらいの睡眠が必要と言われることもあります。人によって必要な睡眠時間は違っています。授業中に眠くなったり、朝起きられなかったりする場合は、睡眠が足りていないのかもしれない。</p>	<p>1日3食、栄養のバランスを考えてとりましょう。特に、朝ごはんには、①午前中がんばるためのエネルギー源、②体内リズムを整える、③腸のリズムを整える、④水分や塩分をとり熱中症を防ぐといった働きがあります。朝、食欲がない人は、前日の晩ごはんを早めに食べる、少し早く起きて食べる時間を確保する、ヨーグルトやバナナなどの食べやすいものを食べる等、朝ごはんを食べる工夫をしてみましょう。</p> 	<p>心だんから体を動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。運動が苦手な人は、散歩や縄跳び、スクワットや腹筋などの筋トレなど、できそうなことから始めてみてください。</p> 
--	---	---

けがをしたとき 自分でできる手当

<p>【すり傷】</p>  <ul style="list-style-type: none">・傷口についた汚れを洗い流す・ティッシュで押さえる	<p>【打撲】【捻挫】</p>  <ul style="list-style-type: none">・氷水で冷やす	<p>【鼻血】</p>  <ul style="list-style-type: none">・小鼻をつまんで軽く下を向く	<p>【つめが割れた】</p>  <ul style="list-style-type: none">・傷口や指先を水できれいに洗う・割れたつめはそのままにしてバンドエイドを貼る
<p>【痛みがある】</p>  <ul style="list-style-type: none">・無理をせずに、見学する			

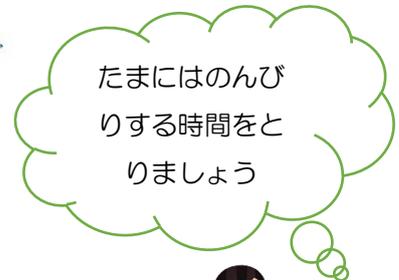
自分では気づかないうちに、こころやからだが疲れているかも？

がんばりすぎて
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。



心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす



あなたにとっての「好きな香り」は、みんなにも「良い香り」??

汗をかく季節になり、制汗剤を利用する季節になりました。汗の臭いなどに気をつけることはとても大切なことです。しかし、制汗剤の香料によって体調を悪くする人もいます。症状も、頭痛、のどの痛み、吐き気、咳、くしゃみ、目の違和感、疲労感など様々です。自分にとっては好きな香りでも、その香りを不快に感じる人もいることを理解して、人が集まる場所で香料の製品を利用する場合は、配慮して使用しましょう。

- ◇ 洗剤や柔軟剤は、使用量を守って使用する。すすぐ回数を増やす。香りの弱い製品を使う。
- ◇ 制汗スプレーや虫よけスプレー等、スプレータイプの製品は、人から離れた所で使用する。
- ◇ 教室等の部屋の中で使用した場合は換気をする。



5月31日は世界禁煙デー

毎年5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。

たばこの受動喫煙の危険性やニコチンの依存症を踏まえると、喫煙が健康に与える影響は大きいです。自分と大切な人の健康を守るため、たばこの影響について考えてみてください。

たばこに含まれる三大有害物質

