

# ほけんだより 5月

緑がまぶしい若葉の季節になりました。新学期が始まって、一ヶ月が過ぎました。5月は緊張が緩み、疲れが出て、けがが増える時期です。体調管理をしっかり行いましょう。

## 毎日GOODな自分であるために

健康を支える  
3つのキホン

健康診断が  
ヒントになります



健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、調べてもらうのが先月から始まった健康診断です。今の身体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったら、受診も忘れずに。

### ① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

### ② 予防

感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

### ③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。



4月19日の健康診断の様子です。

## スマホをおいて…さてなにしよう

スマホを使っている時間、あなたはどれくらいだと思いますか？ 1時間？ 3時間？ それとも4時間をこえる？ ためしに1日、チェックしてみませんか？ もし3時間も使っているなら、睡眠時間7時間とすると、起きてる時間の6分の1以上を使っていることになります。もったいない！  
見るもの・聞くもの・読むものをどんどん吸収する力のある今だから、心がぐっとくるような時間をたくさん過ごしてほしいです。  
スマホをおいて、なにをする？



- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
- 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- テストに万全の体調で臨めないから「損」



記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れていくことも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そんなことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。」



からだ

心

つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1ヶ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

## 4月保健室来室状況

病気で利用した人数	19人
一番多かった症状	頭痛・腹痛・吐き気 (3人)
けがで利用した人数	9人
一番多かったけが名	突き指 (19人)

4月の来室者はいつもに比べ、少なかったです。

5月、疲れがたまってくる時期なのでいつも以上に体調管理に気を配りましょう。  
(川上)