

ほけんだよい

令和7年5月
松川中学校
保健室

新しい生活にはもう慣れましたか？
気がついたらもう5月です。早いですね。
5月は気候も安定し、過ごしやすくなりますが、4月の疲れが出たり、気温が高くなったりして体調を崩しやすくなります。心やからだが「あ、ダメかも…」と思ったら無理せずしっかり休養しましょう。



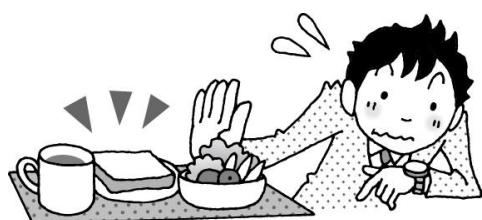
GWの過ごし方



朝は余裕を持って起きましょう。
“朝”という時間に起きられないほど眠い人は就寝時間を見直してみよう。



スマホやテレビ、ゲームは時間を決めて使いましょう。メディアに頼らない楽しみを見つけるのもいいでしょ。



朝ごはんを食べないとイライラしたり、集中力がなくなったりしてしまいます。朝ごはんを食べる習慣を身につけよう。

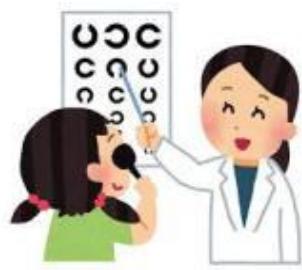


“寝貯め”なんてものはない！

睡眠は貯めることができません。それどころか休日に眠りすぎてしまうと体内リズムが狂い、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にボーッとしてしまったりすることもありますよ。



発育測定が終わりました



4月の発育測定で「検査結果のお知らせ」をもらった人は、早めに医療機関を受診しましょう。（視力検査の結果がB判定だった人は、視力低下を招くような生活を避けましょう。気になる症状がある場合には医療機関の受診を勧めます。）

諸検診は5月、6月にも行いますが、視力低下や眼科疾患、耳鼻科疾患によって、頭痛や気持ち悪さなどが誘発される場合があります。このくらいなら放っておいても大丈夫と軽く考えずに、早めに受診することをお勧めします。

また、花粉症やかぜなどで鼻づまりを起こしている場合は睡眠不足や頭痛を引き起こしやすくなります。学校の検診で異常を指摘されなかった人も気になる症状があれば、一度医療機関を受診してみるといいかもしれません。



受診したら、結果を保健室に提出してください。

紫外線・熱中症に注意！！

5月になるとこれまでに比べ、急に紫外線量が増えるので、注意が必要です。また、5月はぽかぽか陽気になり户外で過ごす機会が増える一方で、まだ紫外線に対する準備が整わないことが考えられます。

紫外線の強さは午前10時～午後2時くらいが一日のうちでもっとも強く、対策が必要です。帽子や日傘、長袖のシャツなどで直射日光を避け、併せて日焼け止めクリームなどを使用するのもいいと思います。

また、急激に暑くなる日もありますので帽子や日傘、長袖のシャツなどで直射日光を避けることは熱中症の予防にもなります。

屋外で行う部活動などは特に注意して活動しましょう。

