

平成28年5月18日

保健だより 5月

日出学園中学校・高等学校 No.144

青葉、若葉、風薫る…すがすがしいイメージの言葉で表されるように、5月は1年のうちでも過ごしやすい時季。新緑のパワーをもらって、色々なことを頑張れそうな気がしてきます。

しかし、よく“5月病”と言われていますが、「何だか身体が重たい」、「少し落ち込み気味」などと感じる人もいます。生活の中で新しいこと、変わることの多いこの時期は要注意です。無理をしすぎると心も身体も疲れきてしまいます。まずは、規則正しい生活を習慣化しましょう。そして、睡眠を多く取ったり、好きなことをして動きや気持ちを緩める時間を作りましょう。ぜひ、色々なことを『頑張るとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしよう心がけてみてください。

～ 見直そう！生活習慣&他者との関わり ～

生活習慣の「慣れ、ダレ、崩れ」はないですか？

慣れ

授業時間ギリギリに登校しても大丈夫とわかって、もう少し休んでいいよ

朝は余裕をもって起き、準備する時間を十分とりましょう。どうしても眠いときは、就寝時間を見直してみてください。

ダレ

気がつくとダラダラスマホを友達としゃべりながら、宿題する時間なんてないよ

スマホは使用時間を決めて使うこと。ちょっとスマホをおいて違う楽しみを見つけるのも大切です。

崩れ

食欲もないし、時間もない！朝ごはんは食べずに登校が当たり前だよ

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。朝ごはんは一日のパワーの源。毎日食べよう！

「慣れてきたころ」が危ない！！

ことばに注意！！

▼▼友だちに対して▼▼

- ☐相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- ☐感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- ☐自分が悪いと思ったら、素直におやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- ☐きちんとあいさうしていますか？
- ☐言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- ☐はつきり返事ができていますか？

平日は夜更かししても休日、たくさん眠ればいいよね

睡眠は、貯められません！
それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくずれ、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることもある。

中学生は明日より
高校生は本日より

中間試験

『』が損だよ！一夜漬け

●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」なこととして、備えるために、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。

勉強を頑張るすぎて
疲れたなぁ…と思ったら
適度な休憩も大切です！

●体の疲れに●

ゆっくりお風呂に入る。 酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●

好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。 何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

5月からは紫外線注意！！

紫外線は5月がピークと言われ、真夏とほぼ同量になります。また1日の中で最も紫外線が多く降り注ぐ時間帯は10～15時とされています。

紫外線にはUVA、UVB、UVCの3種類あり、皮膚に問題が起こる可能性があるのはUVAとUVBです。UVAは地表に届く紫外線の9割を占めていて、皮膚の奥深くまで到達し、しわやたるみ、シミなど肌の老化を引き起こします。UVBは表皮までしか到達しないものの非常にエネルギーが強く皮膚の細胞を傷つけて炎症を起こしたり、皮膚がんの原因にもなります。

日焼け止めで対策をする人が多いと思いますが、日焼け止めにはSPF、PAの記載があります。SPFはUVBから、PAはUVAから皮膚を守る効果を示すものとなっています。特にSPFは数値が高いとそれだけ乾燥し、肌への負担が大きくなるとも言われていますので、表示をよく読み日焼け止めを選びましょう。

5月の健康診断予定

5/24(火)	対象者のみ	検尿④(予備日)
5/25(水)	4～6年	歯科検診
5/26(木)	1～3年	歯科検診
5/27(金)	1・4年	耳鼻科・眼科検診

健康診断前に確認を！！

- ・眼科検診は30分前までに済ませておくこと
- ・聴力検査・耳鼻科検診は前日までに耳掃除を済ませておくこと
- ・歯科検診の当日に歯ブラシを持参し、昼休みに歯みがきを済ませておくこと

結果がスタート健康診断

健康診断の結果は、「健康の記録」などでお知らせします。そのほかに、検査や治療をお勧めする用紙をお渡しする場合があります。どちらも、あなたの体や健康状態を知るために、とても大切なことが書かれているので、しっかり読んで、家の人にも必ず見てもらってください。

健康診断は、学校で受けたら終わり、ではありません。結果を受け止め、これまでの生活を振り返ったり、病院で原因を調べてもらったりすることで、より元気な毎日の始まりとなるのです。