

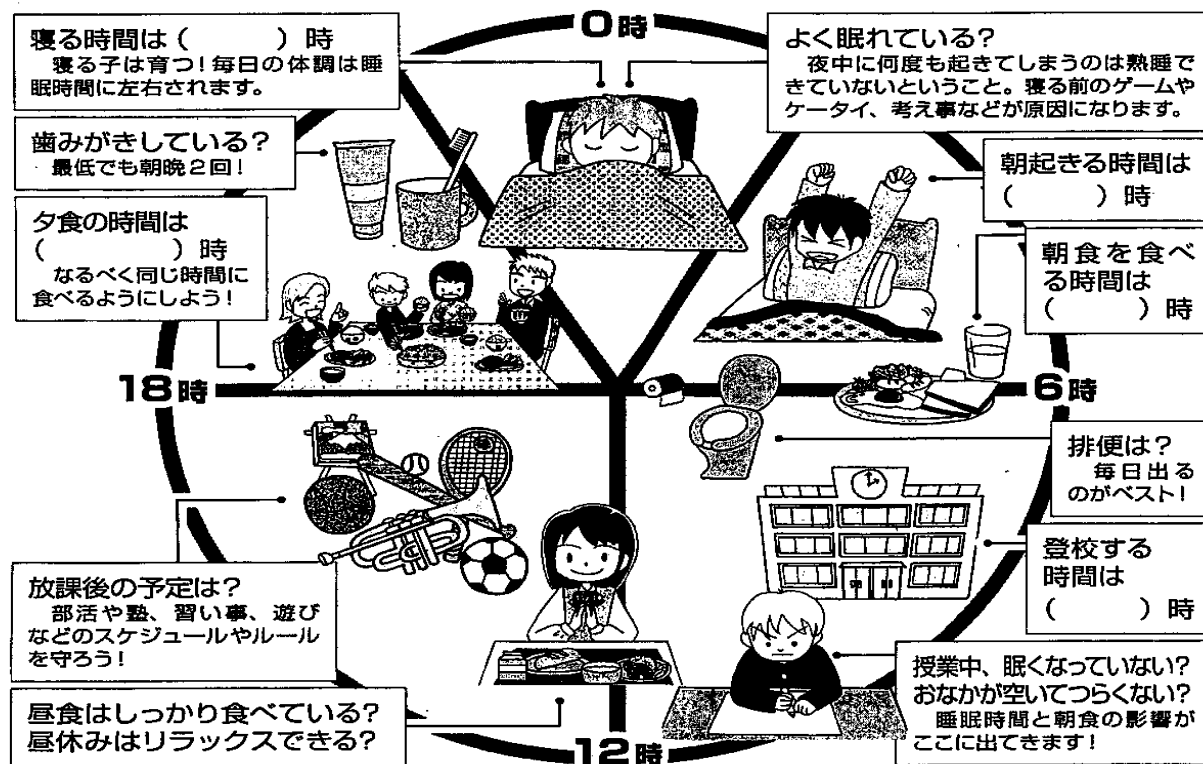
5月



2023
5. 8
高瀬中
保健室

ゴールデンウィークもあっという間に終わり、いつもの学校生活が始まりました。
休み明けで、体がだるい、やる気が出ないといった症状の人はいませんか？
まずは生活リズムを見直してみましょう。規則正しい行動こそが活力ある自分を作りあげてくれますよ！

自分の生活リズムをつくらう！



一日の過ごし方のポイント・・・朝と夜の過ごし方がキーになる！

子どもの疲労度を調査してみると、1日の中で一番疲れているのは「朝」という調査結果があります。朝をすっきり迎えるためには、前夜の過ごし方が大切です。

★からだも寝る準備を

夕食後には間食をしない、寝る1時間前にはテレビゲーム、スマホなどの画面を見るのをやめ、お風呂に入り、静かな部屋で電気を消し眠りにつくのが理想的です。

★朝は、まず、からだをちゃんと起こす

目が覚めたら、カーテンを開けて日の光を浴びる、冷水で顔を洗う、水やお茶・牛乳などを飲む、軽くからだを動かす（ふとんたたみ、朝食の準備、犬の散歩などのお手伝いもよい）などして、体を目覚めさせましょう。そして、朝ごはんをきちんと食べて登校します。

今週は1・2年生の学習旅行があります。～楽しい旅にするために～

体調チェックと管理

毎朝鏡でチェック！

- 目▶充血している
→疲れか睡眠不足
- 耳▶赤くなっている
→熱があるかも？
- 舌▶白くなっている
→胃腸の病気に注意する
- 顔色▶青白い、赤い、頬がかさついている
→体調が悪いかも？

最近の体調は？

- ☆疲れ気味・頭痛がする
→たっぷり睡眠をとろう。



- ☆おなかの調子がよくない
→食事の回数や内容を見直そう。下痢やおう吐があったときは病院を受診しよう。



- ☆けがや体に痛い部位がある
→自分で手当しても治まらないときは早めに病院を受診しよう。

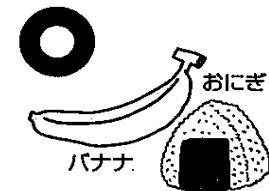


治療しておこう！ ← 当日あわてないように

むし歯や耳鼻科、眼科の病気は治療しておきましょう。持病がある人は、かかりつけの病院で相談しましょう。

出かけるときは…

朝ごはんを食べていこう！
(食べ物の選び方に注意)

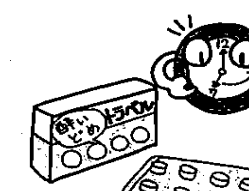


酔う人でもバナナ1本、おにぎり1個くらいは食べる。酔うからと言って何も食べないのはダメ。



脂肪分の多い物は胃がもたれて酔いやすいので注意。

酔い止めの薬は乗車の30分前に飲む



具合が悪くなったら早めに先生に言おう



楽しい旅行は健康があってこそ！

衣類の調節・水分摂取・マスクの着脱について

5月は気持ちのいい季節です。しかし、一日の中でも気温差があったり、日なたと日陰では全く温度が違ったりと油断すると体調を崩しかねません。衣類で調節できるよう、常に、体操着の長袖と半袖を準備しておきましょう。

また、これからの季節は熱中症が心配になってきます。特に、体育や部活動中はこまめに水分を摂るようにしてください。運動中のマスク着用も、呼吸困難や体温上昇の一因となり、大変危険です。時と場合を考えて着脱するようにしましょう。