

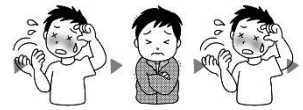
保健だより 5月



令和4年5月
北宇和高校保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。その日・そのときの気候、また予報なども参考にしながら、上着や中に着る服で、体感温度を調節しましょう。この時季はまだ身体が暑さに慣れていないため、熱中症にも注意が必要です。水筒を準備し、こまめな水分補給を心がけましょう。

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節 こまめに、ね。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

～一人一人が高い意識を持ち、自分たちができる対策を続けよう～

大型連休が終わり、県外との往来や人出の増加による感染拡大への影響が心配されています。だれもが感染する可能性があるという意識を持ち、引き続き、感染症対策をしっかりと行っていきましょう。

- こまめな手洗い・手指消毒
- 正しいマスクの着用
- 換気(常時、窓を開けておく)
- 昼食時の黙食
- マスクなしでの会話の回避
- 人との間隔をとり、密を避ける

★登校前に必ず家庭で検温して健康状態を確認し、「さくら連絡網」で報告をお願いします。

★発熱、のどの痛み、咳など、体調に異変がある場合は、学校へ電話連絡し、かかりつけ医等の身近な医療機関、または 24 時間対応の受診相談センター(TEL089-909-3483)に電話連絡の上、受診してください。(県のHPに「県内の診療・検査医療機関」の情報が掲載されています)

健康診断の日程

今後の健康診断の日程をお知らせします。準備物、注意事項をしっかりと確認しておいてください。

(※身体計測は、学年またはクラスごとに実施)

項目	対象者	日程	準備物・注意事項
心電図検査	1年	5月12日(木) 午後	バスタオル
尿検査	全学年	5月16日(月)・17日(火) * 予備日 25日(水)	→クラスで回収 →各自で保健室前へ ※生理の日(及び前後1~2日間)を避けること。(予備日に提出) 予備日にも提出できそうにない場合は事前に保健室へ連絡してください。 ※パンフレットの注意事項を確認して尿を採ること。 ※登校後、すぐに提出。出し忘れたら、採り直しになります!
内科検診	1年 3年 2年	5月25日(水) 午後 6月1日(水) 午後 6月15日(水) 午後	体操服(上)
貧血検査	全学年	6月13日(月) 午後	
歯科検診	全学年	6月16日(木) 午前	朝ていねいに歯みがきしておく

睡眠と朝食、 しっかりとっていますか!?

一日を元気にスタートさせる/ 朝ごはんの様々な効果



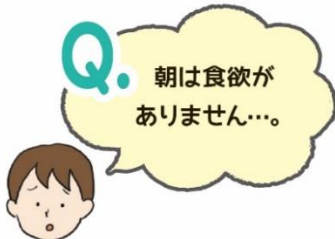
質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？ 例えば…

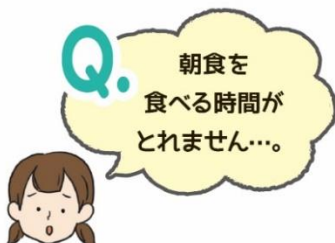
- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



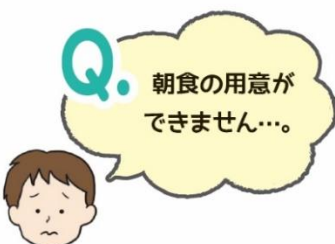
食べられない そのワケは? 朝食お悩みQ&A



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です!

