ほけんだより 5月

北条高校保健室
令和5年5月

新学期が始まって約1か月が経ちました。新しい環境や周りとの関係にも少しずつ慣れてきましたか？一方で、緊張が解けてきたことで、心身の疲れが出てくる時期でもあります。自分に合った方法でリフレッシュして、疲れをためないようにしましょう。

「疲れたな」「誰かに話を聞いてほしいな」と思ったら、保健室をのぞいてみてくださいね。

5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努める

＼新学期が始まって、ひと月／

からだ 心 疲れていませんか？

からだの不調はありませんか？

- □ 頭が痛い
- □ お腹が痛い
- □ 食欲がない
- □ めまいがする
- □ 何となくだるい
- □ 朝、起きづらい
- □ ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- □ 落ち着かない
- □ やる気が出ない
- □ イライラする
- □ 不安やあせりを感じる
- □ 気もちが沈む
- □ なにをするのも面倒くさい
- □ 集中できない

心の不調はありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★**からだを動かしてリフレッシュ**…楽しいくらいの運動を
- ★**好きなことでほっこり**…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★**生活リズムを整えよう**…早ね・早起き・朝ごはん
- ★**悩みを抱え込まない**…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります
- ★**「～でなくっちゃ」をやめる**…新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★**目標を新しく決める**…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

健康診断の日程

日　時	項　目	対 象 者
5月8日(月)	尿検査(一次)	未提出者
5月18日(木)	内科検診	3年次
5月23日(火)	尿検査(二次)	該当者
5月24日(水)	歯科検診	2年次
5月30日(火)	歯科検診	3年次

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断で異常が見つかった人には、受診をお勧めする用紙を配付しています。「病院に行ったら異常なしだった」という場合もありますが、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあります。自分自身の健康のために、早めに受診するようにしましょう。

「今から」始めよう！紫外線対策

「紫外線が強い季節は？」と聞かれると、暑さがピークの7～8月を思い浮かべる人が多いかもしれません。しかし、1年で最も紫外線が強くなるのは5月～8月と言われています。

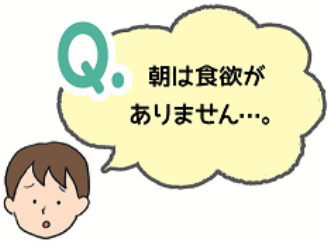
紫外線対策は、今の時期からはじめるのがベストです！

★日やけ止め…用途（日常生活／外出）や体質に応じて選ぼう

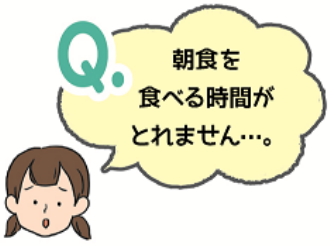
★日やけしにくい服…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを

★日傘…UV加工されたものがおすすめ

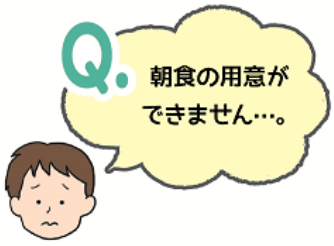
食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A



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、用意してみてはどうでしょう。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！

お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後８～９時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。