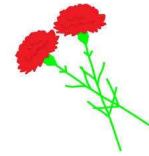
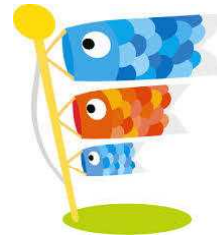


# 保健だより 5月号



## 緑の気持ちいい季節になりました

新学期開始から1ヶ月が過ぎました。環境の変化にちょっと緊張して過ごした1ヶ月。新しい学年や授業には慣れた頃でしょうか。この時期は、気分がすぐれなかったり、意欲がでなかったり、また、朝起きづらくなります。あるいは、頭痛や腹痛など体調不良を訴えることがあります。この時期を乗り越えるには、質のよい睡眠（ぐっすり眠る）を取ることや、バランスのよい食事をとること等が必要です。身体のリズムをくるわせないように規則正しい生活を心がけて毎日を元気に過ごしましょう。

## ☆健康診断が続きます☆

5月以降も一部尿検査や、耳鼻科検診、歯科検診が残っています。スムーズに検診を進めるためには、皆さんの協力が欠かせません。

以下のことに注意して検診を受けましょう。

### ■守ってほしいこと

- ①待ち時間は静かにする
- ②教室→検診会場、検診会場→教室の移動を素早くする
- ③スマートフォン・携帯電話は検診会場へ持ち込まない
- ④貴重品の管理は各自でしっかり行う

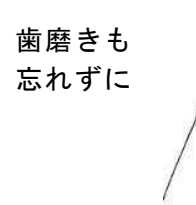
今後も協力をお願いします。



検診日	検診項目	対象者	検診日	検診項目	対象者
5/17(水)	尿検査②	前回未提出者・二次検査者	6/8(木)	歯科検診②	2年生
6/1(木)	歯科検診①	3年生	6/15(木)	歯科検診③	1年生
〃	耳鼻科検診①	101~104・2・3年対象者	〃	耳鼻科検診②	105~109



耳掃除を  
しておこう



歯磨きも  
忘れずに

## ☆生活習慣を改善しましょう！☆

### 1. 運動習慣を身につけよう

- ①可能なら、運動系部活（体を動かす部活）に参加しましょう。
- ②運動系部活に参加していない場合は、休日に60分以上運動しましょう。
- ③平日は学校で結構運動をしています。春休み、冬休み、あるいは休日に運動をする習慣を身につけましょう。

### 2. テレビやテレビゲームから離れよう

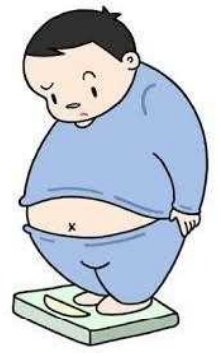
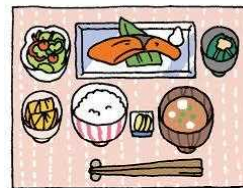
- ・平日は1日合計50分以内、休日は1日合計100分以内を目標にしましょう。
- ・思い切ってテレビを消してしまうのもよいでしょう。

### 3. よい食習慣を身につけよう。

- ・朝食を毎日とりましょう。
- ・食物繊維を積極的にとりましょう。（野菜・豆類・海藻）

### 4. 腹囲が80cmを超えたら、医療機関に相談しよう

- ・内臓肥満の可能性があります。腹囲の測定をしましょう。



①むりない枕

## ☆健やかな睡眠と休養について考えよう☆

### 快眠のためのテクニック

#### ～よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係～

睡眠をとりまく環境を整えることは快眠のための必須条件です。寝床内環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイントとなります。

- ①首や肩に無理のない枕
- ②適度な硬さのベッドマットや敷き布団
- ③フィット感のある掛け布団
- ④保温性と吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶ

### 快眠と生活習慣

快眠のための生活習慣にはふたつの役割があります。

- ①直接的な役割…「運動」や「入浴」のように習慣そのものが直接的に快眠をもたらす場合
- ②間接的な役割…良い習慣で体内時計を24時間にきっちりと調節すれば、規則正しい睡眠習慣が身に付いて快眠が得られる〈例〉「光浴」など。これらの習慣はそれを行うタイミングが重要なことも分かっています。

②適度な硬さの  
マット・敷布団



③フィット  
感のある  
敷布団

体への負担が少ない寝姿勢（寝相）  
が大切です。