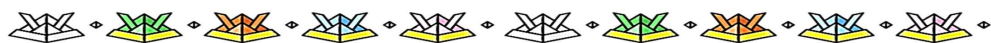


# ほけんだより 5月

福山市立神辺東中学校保健室

新学期が始まり、あっという間に1ヶ月が過ぎました。気温がグッと上がり、疲れも見え始めてきた頃ではないでしょうか。しっかりと水分補給、暑さ対策の準備をし、元気に夏を迎えましょう。

4月は、全学年の身体測定と歯科検診を終えることができました。5、6月も検診は続くので、それぞれ持ち物や事前の準備をきちんと確認しておきましょう。検診後、受診の必要がある生徒については、お知らせを渡しますので、早めの治療をお願いします。受診後は、担任または保健室へ結果を提出してください。受診の必要がない生徒はお知らせを出しません。夏休みに配付予定の「健康診断の結果」を確認してください。



## 健康な生活の確認

みなさんは、健康な生活と聞いてなにをイメージしますか？ 一日三餐、早寝早起き、適度な運動など…、大切な要素がいくつか浮かんでくるかと思います。では、食事・睡眠・運動において、実際に正しい判断ができていますか？自分の生活を振り返りながら確認してみましょう。

健康な食事と言えば、野菜！とりあえず野菜を食べておけばOKでしょう☆

→ 実は、野菜だけでは人間に必要な栄養素が不十分です。

お肉や魚、豆などに含まれるタンパク質は筋肉を、白米や芋類などに含まれる糖質にはエネルギーをつくる働きがあり、それらをバランスよく摂取することが大切です。



1日7～8時間が理想的な睡眠時間。明日は6時に起きるから…。よし、23時に寝ればOK！ギリギリまで友達とラインしようっ♪

→ 1日7～8時間の睡眠が理想とされているのは正しいです◎ 長すぎず、短すぎず、生活リズムを崩さないことが大切です。休業日であっても、できるだけいつもと同じ時間に起きましょう。

スマホやゲーム機に使用されているブルーライトは、光の刺激が強く睡眠障害をも引き起こすといわれています。布団に入る1時間前からは、スマホやゲーム機の利用を控えましょう。質の良い睡眠は、気持ちの良い入眠から。目覚めもスッキリするはずですよ。

適度な運動の「適度」って、具体的にはどのくらいなんだろう？


→ 必要な運動量は、性別や年齢、健康状態によって変わってきます。自分に合った、運動の強度・時間・頻度を探してみましょう。ポイントは「安全であること」「効果的であること」「楽しいものであること」。いつもより、階段を多く使うなどの意識も大切ですね。

### #ミニ心理学 ～自尊感情編～

自分自身に対してもつ自信やプライドを『自尊感情』と言います。自尊感情は心身の健康を保ち、幸福感や行動力を支えてくれるとても大切な気持ちです。

**失敗を恐れずやりたいことをやってみる**

やりたいことを我慢して、自分の気持ちを否定するよりも、まずは自分自身を受け入れることが大切です。『人は人、自分は自分』と他人との比較によらず、無条件に自分の価値を見つけ、尊重してみましょう。



## 脳トレ☆チャレンジ

?の中に入る記号は何でしょう。



ヒント：みなさんも一度は手にしたことがあるはず…

答えは次号で♪

## 熱中症を防ぐために！ ～暑熱順化は今のうち～

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは・・・

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になること

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化のカギなのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

その他、汗をかく行動をする

汗をかくほどの運動を習慣にする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



## 教育後援会費で購入していただいた製氷機が届きました！



NEW

現在、職員室に設置しています。夏に向けて活用させていただきます！ありがとうございました☆