

# 保健だより



5月号

旭中 保健室

5月になりました。気温もどんどん上がってきて、外で遊ぶとじんわりと汗をかくようになりましたね。ただ、朝や夕方はまだ吹く風が冷たいです。風邪を引かないようにしましょう。

疲れが出るころですね、保健室の来室も増えています。問診すると、ついつい夜更かししている人も多いです。生活リズムを振り返ってみましょうね。

5月の保健目標

## 生活リズムを整えよう

夜遅くまでSNSでやり取り。寝坊したから朝食は抜き、なんて生活になっていないかな？



## 疲れを感じたら、試してみましよう

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よう。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



「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。



### 寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

### 朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



○ 暑くなってきました。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症がより心配されます。水分補給ができるようにお茶を持たせてください。また疲れが出やすい時期ですので、十分な睡眠をとり、規則正しい生活に心がけ、朝食をとって登校できるよう言葉かけをしていただければと思います。

### ○ 2・3年生の保護者の方へ

野外活動・修学旅行と校外の宿泊行事がありますが、その時に起きたけが・給付対象の疾病（食中毒や熱中症など）については学校管理下でありスポーツ振興センターの対象となります。

県外のため、野外活動や修学旅行で医療機関にかかった場合は、子ども医療証は使用できず、無料にはなりません。保険診療でかかった医療費を学校で立て替えます。現金でお支払いをお願いします。スポーツ振興センター対象のケガや病気であれば、後日申請することで給付金が受け取れます。対象外の場合は尾張旭市役所で手続きをしていただければ返金されます。

そのようなことがないように努めてまいります。もし該当して手続きをされる場合は、養護教諭までお尋ねください。

