

保健だより

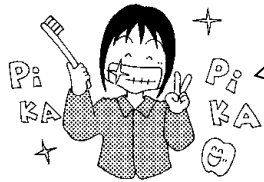
5月号 旭中 保健室



新学期が始まって1か月が経過しました。新しい環境で疲れもでるころです。生活リズムを整えて、5月も元気にがんばりましょう。

健康診断が続きます

貧血検査	5/ 2 (火) 9:00~
内科検診	5/ 9 (火) 3A~3D
	5/12 (金) 3E~3H
	5/26 (金) 1A~1E
耳鼻科検診	5/10 (水) 1A~1E
	5/24 (水) 1F~1I
歯科検診	5/11 (木) 3A~3F
	5/18 (木) 3G~3H 1A~1D
	5/25 (木) 1E~1I 2A~2B
尿検査	予備日 5/10 (水)



・ 歯科検診当日はしっかりと歯磨きをしてきてください。

乗り物(バス)酔い対策は？

2年生はもうすぐ野外活動ですね。3年生は修学旅行、1年生は校外学習があります。みなさんが楽しみにしている行事の一つです。全力で楽しむためにもバス酔い対策を知っておくといいと思います。

どうして乗り物酔いは起こるの？

乗り物酔いは「動揺病」「加速度病」とも呼ばれます。乗り物が加速・減速・カーブすることで体が揺れ、三半規管(耳の中にある)が刺激されて起こる不調です。

原因は他に…

- ・強い光
- ・睡眠不足
- ・疲労
- ・バスのにおい(座席・燃料など)
- ・「酔うかもしれない」という思い込みや不安などです。



酔わないためにはどうすればいいの？

- ① 食事は腹八分目にしよう！食べ過ぎ×、空腹×！
- ② 前日はたっぷり寝て睡眠をとり、疲れをとろう！
- ③ 酔い止めの薬を上手に使おう！
- ④ 遠くの景色を見たり、友達と話をしたりして気をまぎらわせましょう！



「まだ早い」と思って
いたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの激しい運動も危険。

<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活動でも、チームメイトに
気を配ってあげてくださいね。



◀ 新学期がスタートして1カ月 ▶

学校生活で困っていることや
気になることはありませんか?

- 黒板の字が見えにくい
- 机やいすの高さが合っていない
- なんとなく体がだるい
- 友だち関係がうまくいかない



こんなときは、おうちの人や先生に話してみましょう

GW明けは疲れが出るところです。無理は禁物ですよ。がんばりすぎないでね。

保健室に来て話をしてくれてもいいよ。

服装や帽子は部活動や家庭では気を付けようね! 学校では水分補給をしっかりと! 衣替えに備えて夏の制服の準備をしましょう。



急に暑くなる日があるから、そろそろ毎日水筒にお茶を持ってくるといいよ。