



5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。夏に向けた体調管理をしていきましょう。



熱中症

が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日には熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

朝ごはんを3つのスイッチON!

ON からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。



ON 脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

ON お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

睡眠

足りていますか？

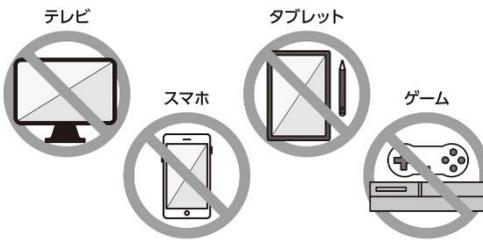


いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと・・・

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP 「こどもの目」より

健康診断

わかること。わからないこと。



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

検診日	検診項目	対象者
5/26(金)	歯科検診②	1年生、21・31HR
5/31(水)	耳鼻科検診	全学年
6/7(水)	眼科検診	1年生、2・3年生該当者

参考文献：日本学校保健会「健」