

# ほけんだより 5月

南山城支援学校  
保健部 No.3

## そろそろ、熱中症対策を！

こまめに水分補給を  
ちよびずつ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さになれていない時期のため、熱中症に気をつけましょう。



のどの渇きを感じる前に

- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう (水分は多めに持ってきておきましょう)
- ・睡眠が足りていない・朝ごはんを食べていない等の時は、熱中症になりやすくなるため、生活リズムにも気をつけましょう

## 5月31日は、世界禁煙デー。たばこの害、知っていますか？

たばこの煙には体に悪い「有害物質」がふくまれています。「がん」や「心臓の病気」等の原因になるだけではなく、脳に酸素がとどかなくなり、集中力等が下がると言われています。また、たばこは、くせになり(依存性があり)、やめにくいという面もあります。



未成年(20歳未満)がたばこを吸うことは、法律で禁止されています。しかし、大人になったとき、興味があでてくることもあるかもしれませんが、自分の体やまわりの人を大切にするためにも、禁煙(たばこを吸わないこと)をおすすめします。

## 生活リズムで元気をとりもどそう！

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきたという人もいれば、体や心が「つかれたな」と感じている人もいます。生活リズムに気をつけて、つかれをとり、少しずつ体や心の調子をととのえていきましょう。



①すいみん  
早寝・早起き



脳や体のつかれが取れ、朝から元気に過ごすことができます。

②しょくじ  
3食バランスよく



とくに朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすエネルギーになります。

③うんどう  
体をうごかす



座ってできる運動や、家の手伝い等で、軽く体をうごかしましょう。

④はいせつ  
トイレに行く



決まった時間にトイレに行ったり、うんちをがまんしないことが大切です。

ゴールデンウィークは、ゆっくりしたり、好きなことを楽しんだりして、リフレッシュできましたか？寝る時間がおそくなる等、休み中に生活リズムがみだれてしまった人は、学校がある日のリズムに少しずつもどしていきましょう。小学部6年生は、今の生活リズムでよいか一度ふりかえり、元気に修学旅行に参加できるようにしておきましょう。

## ねむるためのヒント

<p>朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる (体内時計のスレをリセットする)</p>	<p>寝る直前までスマホを見ない (画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)</p>
<p>日中に適度な運動をする (運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)</p>	<p>寝る前に物を食べない (消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)</p>
<p>寝る前に物を食べる</p>	<p>寝室の環境を整える (部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)</p>



## 5月予定

- 11日(月) スクールカウンセリング  
心電図検査(各学部1年生、他対象者)
  - 18日(月) 結核健康診断(胸部レントゲン検査:高等部1年生、他対象者)  
整形外科健康診断(中学部)
  - 21日(木) 耳鼻科健康診断(全学部)
- ◎視力・聴力・色覚検査 随時実施(色覚検査:高等部1年生希望者)



健康診断結果について  
受診等が必要な方には、お知らせ用紙を順次配付します。お知らせが届きましたら、早めの受診をおすすめします。定期的に受診等をされている場合は、受診報告書にその旨を御記入いただき、担任に提出をお願いします。