

保健だより 5月



令和7年5月

みなさん、GW どのように過ごしましたか？旅行に行ったり、友達と遊んだり、部活に励んだり、それぞれ有意義なGWになったと思います。新学期からの疲れが溜まってきている頃ではないでしょうか。しっかりと休養を取り、疲れをため込みすぎないようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談の利用について★

「相談日」 22日・29日 毎週木曜日

「時間」 14:00～18:00

「場所」 本館4階 教育相談室

「電話」 0897-37-2735(※電話で予約できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



暑い⇄ちょうどいい⇄涼しい 上手に調節

5月に入って風も爽やか、気持ちがいい季節になりました。でも、朝と夜は結構すずしいのに、昼間は日差しが強くて、ちょっと汗をかくくらいの暑さ…この時期は、そんな風に気温が1日の中で大きく変わる日もあります。

このようなときは、着ている服でこまめに調節すると、風邪を引くなど体調を崩すことを防げます。持ち歩いていても大きな荷物にならず、脱いだり着たりもしやすい、薄手のシャツやウインドブレーカー、カーディガンなどがお勧めです(ボタンやジッパーで前を開けられる物がいいかもしれません)。また、暑くなりそうな日や運動するときはタオル・ハンカチを持って出かけ、汗をかいたときはすぐに拭くようにしましょう。もちろん、水分補給などの「熱中症対策」もお忘れなく!

朝ご飯でパワーを満タンに!

朝起きたときは胃の中が空っぽ。自動車で例えると、ガソリンがゼロの状態です。昼ご飯までの午前中のパワーを満タンにするために、朝ご飯を食べましょう。

Q 朝食の効果とは?

朝ご飯を食べると、こんなにいいことがあります。

- ・脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる。
- ・寝ている間に下がっていた体温が上がり、体がしっかり動くようになる。
- ・胃腸が刺激されて、スムーズな排便を促します。

Q 朝食を食べるためには?

その一方で「食べたほうがいいのはわかっているけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか?

- ◎食べる時間がない → 朝早く起きる。そのためには『早寝』が必須!
 - ◎食欲がない → 夕食を早めに摂り、夜食を控える。
 - ◎食べるものがない → パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意。
- 毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校👏これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、できるところから改善していけるといいですね!



朝は、ギリギリまで寝たい? でも、思い切って早起きしたら、朝の時間をこんなにも有効に使えます。一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか?

朝活 してみたい?

早起き で味わえる いのこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる(排便習慣がつく)
- ・心に余裕ができる(学校の準備ができる、忘れ物が減る)
- ・ちょこっと学び(単語帳チェック、予習や復習)ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



今年度転任して来られた先生へインタビュー☆

・河村 耕一先生

- 「担当教科」 地歴
- 「好きな歌手」 エルトン・ジョン
- 「マイブーム」 車中泊

・福岡響先生

- 「担当教科」 数学・情報
- 「好きな歌手」 ケツメイシ
- 「マイブーム」 ランニング

・田中愛夢先生

- 「担当教科」 保健体育
- 「好きな歌手」 back number
- 「マイブーム」 カラオケ



『今から』始めよう!紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は1年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは5月から8月にかけてと言われています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

- ・日焼け止め…用途や体質に応じて選ぶ。
- ・日焼けしにくい服…襟付き・長袖・素材は綿やポリエステルを。
- ・日傘…UV加工されたものがお勧め👏

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。併せて覚えておくといいかもしれませんね。



心のメンテナンス、大丈夫?

新学期が始まって、1ヶ月です。環境が変わって、緊張したり疲れを感じたりする人も多いはず。そんな心のストレスは、体の不良としても現れます。次の項目をチェックしてみましょう!!

- イライラする
- やる気が出ない
- 朝、起きられない
- 勉強に集中できない
- 友達や家族と話をしたくない
- 食欲がない



1つでも当てはまったら、ちょっとお疲れモードかも!!? 自分に合った方法でストレス解消しましょう。

しっかり睡眠をとる



音楽を聴く



読書をする



適度な運動をする



好きな香り(アロマ)でまったりする



保健室からのお知らせ

- ・今年度の保健委員会の重点活動テーマが決定しました👏 「食生活を見直し、考える。」です。この1年かけて実態を調査したり、何か提案したりしていきたいです。保健委員会の年間目標は保健室前に掲示しています。
- ・検診結果を順次個別に通知しています。健康診断は受けたら終わりではありません。受診が必要とされた人は保護者と相談し、早めに受診しましょう。受診結果については、担任または保健室までお知らせください。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、10Kgでした。(5月9日現在)
- ・使い捨てコンタクトレンズの空ケースと不要になったCD・DVDの回収を行っています。ご協力よろしくお祈いします。