

保健だより 5月

令和5年5月

ゴールデンウィークはどんな過ごし方をしましたか？部活動に励んだり、遊びに行ったり、勉強したりなどそれぞれが有意義な時間を過ごせたと思います。今月は一学期中間考査があります。連休での疲れを持ち越さないようにしっかり休息をとりつつ、テストに向けて学習を計画的に進めましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

教育相談室の今井弥生スクールライフアドバイザーの相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。

悩みを他の人に聞いてもらうことで気持ちが楽になることもあります。もちろん秘密は守ります。気軽に相談してみてください。

〈相談日〉18日(木)・25日(木)

〈時間〉12:00～18:00

〈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



涼しい→暑い→涼しい…上手に調節を

5月に入って風もさわやか、気持ちがいい季節になりました。とくに、すっきり晴れた日は外に出かけたくなりますね。

でも、朝と夜はけっこう涼しいのに、昼間は日差しが強くて汗ばむくらい…ということもけっこうあります。このような場合は、着ている服でこまめに調節すると、かぜをひくなど体調をくずすことを防げます。持っていて荷物にならず脱ぎ着しやすい、生地がうすめのシャツやカーディガンなどがおすすめ。また、暑くなりそうな日や運動する予定があるときは、汗をふくためのタオル・ハンカチを必ず持って出かけましょう。



紫外線対策・
熱中症対策も
お忘れなく！



部活、本格始動。ここをチェック！

新1年生が入部して1か月あまり、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきました。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間もとりやすくなり、運動系も文化系も張りきっていることと思います。そこで保健室からのアドバイス。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- ☞ 道具(備品)・設備のメンテナンスはできていますか？
- ☞ 活動時間・場所は守れていますか？
- ☞ 疲れているとき、体調が悪いときに無理をしていませんか？
- ☞ (主に運動部)準備体操・整理運動をしていますか？

こうしたことがしっかり守られていないと、パフォーマンスの低下だけでなく、想定外のけがにつながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動がんばる目的はさまざまと思いますが、コンディション維持がその基本になることを忘れないでくださいね。

『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月にかけてといわれています。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。

★日やけ止め … 用途(日常生活/外出)や体質にに応じて選ぶ。

★日焼けしにくい服 … 襟付き・長袖・素材は綿やポリエステル。

★日傘 … UV加工されたものをおすすめ

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。合わせて覚えておくといいかもしれませんね。



☆今年赴任されて来られた先生の質問コーナー☆

日野右子 校長先生(英語)

〔好きな教科〕倫理社会

〔嫌いな教科〕物理

〔My健康法〕いろいろなものをおいしく食べる。

〔西高生に一言〕リフレッシュして過ごして下さい。



合田明典 教頭先生(地歴公民)

〔好きな教科〕歴史

〔嫌いな教科〕数学

〔My健康法〕テニス

〔西高生に一言〕青春を後悔しないよう楽しく過ごして下さい！



1日のスタート！朝ご飯はなぜ大切！？

新年度が始まって1か月。元気に過ごしている人が多い一方、とくに午前中「だるい」「しんどい」と保健室に来る人も多め。話を聞くと、どうやら主な原因のひとつに『朝ご飯抜き』があるようです。改めて、朝ご飯についておさらいしましょう！

◎朝ご飯を食べると？

- ・体温が上がって、体が目を覚まします
- ・脳にエネルギーが行き渡り、頭がよく働きます
- ・腸が刺激され、便が出やすくなります



◎どんなものを食べるといいの？

- ・タンパク質→体温を上げます
肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品など
- ・炭水化物→脳へのエネルギーになります
ご飯、パン、麺、シリアルなど

☆野菜や果物を加えると、より栄養バランスのいい朝食になりますよ！

5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいと思ったら、次の方法を試してみてください。

- ☐ モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- ☐ 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- ☐ 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)

バランスよく食べよう！

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

カラダをつくる



私たちの街と環境の為に

5月30日は「5」「3」「0」で『ごみゼロの日』。生活の中で多くのごみが出ますが、環境を守るためにも、普段から減らす工夫をしていきたいものです。ポイントはこの3つです。

◎ごみをださない ◎再利用する ◎再生する

また、自治体や地域ごとに定められた分別ルールも一人ひとりが自覚を持ち、しっかり守っていくことが大切です。



保健室からお知らせ

- ・検診結果を順次個人に通知しています。なるべく早い時期に保護者の方と相談し、受診しましょう！また、受診結果を担任に提出してください。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、11Kgでした。(5月9日現在)
- 引き続き、ご協力よろしくお願いします。