保健だより 5月

令和５年度５月
中里中学校
保健室

　新学期が始まり、１か月ほどが経ちました。それぞれの思いや目標に向かって、素敵な１年を過ごしていけると良いですね。
　この５月は新学期の疲れが出始める時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう！

今月の保健目標

安全に生活を送ろう

【発育測定を実施しました】

　４月１０日に身長・体重測定、視力・聴力検査を実施しました。
　毎年中学生の身長の伸びの大きさに驚かされると同時に、みなさんの成長を感じられる嬉しい瞬間です。今年度も自分自身の成長を感じながら、自信をもって色々なことにチャレンジしていって欲しいと思います。✿

４月の疲れをリフレッシュ！

新年度が始まっておよそ１か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで心身の疲れが出る頃でもあります。今後は陸上記録会などの行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして、疲れを癒やして欲しいと思います。

○スクールカウンセラー（SC）来校日について
　今年度もスクールカウンセラーの高橋春江先生が年間１２回ほど来校します。
　来校日には、生徒のみなさんや保護者の方の面談を受け付けています。希望のある方は担任、又は養護までお気軽にお声がけください。
　【１学期の SC 来校日（全日水曜日）】
　　５月１７日　　６月７日　　７月５日

1日のスタート！

朝ごはんはなぜ大切？

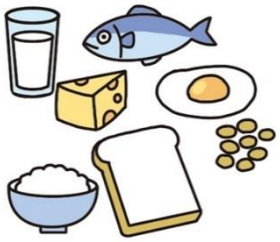
◎朝ご飯を食べると？

〇体温が上がり体が目を覚ますことで、
朝からしっかり活動できます。

〇脳にエネルギーが行き渡り、**頭がよく働きます。**

〇**脱水**や**熱中症等**の**体調不良を予防**し、**体調管理**につながります。

◎朝食お悩みＱ&Ａ･･･！



Q 朝食を食べる時間がとれません･･･。

A 朝食の時間を確保するため、早く起き、朝の時間に余裕をもつことが大切です。夜の過ごし方や朝起きてからの時間を見直し、５～１０分でも朝ご飯を食べる時間をつくって欲しいと思います。

まずは短時間で簡単に食べられるようなものでOKです。みなさんの成長を支え、健康に過ごすために「**朝ご飯を食べる」という習慣**をつけることをぜひ意識してみてください。

熱中症対策に「朝ごはん」？？～今のうちから朝ご飯を食べる習慣を～

寝ている間に、大人で約 700ｍｌほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。水分だけは摂る…という人も多いかもしれませんが、水分だけは不十分です。汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまうため、水分だけでなく、塩分も合わせて摂ることが大切です。

朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食を摂ることです。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、**体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。**朝食を摂ると、水分だけでなく塩分も補給することができます。暑い夏に備え、今のうちから意識して朝食を摂る習慣をつけていきましょう。