

新学期が始まって約1カ月が経ちました。新しい環境に徐々に慣れてきて、「疲れたなあ」と感じる人もいないではないでしょうか。無理はせず、体を休めることも大切にしてくださいね。

さて、5月になり動くと汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいので注意しましょう。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。自分自身で体調管理がしっかりできるようにしていきましょう！

まだまだ続くよ



健康診断

- 5/12 内科検診
- 5/20 心臓検診 (1学年)
- 尿検査①
- 5/29 歯科検診
- 尿検査②
- 6/6 運動器検診① (1学年)
- 6/13 尿検査③
- 6/20 運動器検診②
- 7/4 運動器検診③



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

調べてみよう！



暑熱順化



こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない

朝は食欲がなくて食べられない

朝は食べる習慣がなく、用意されてない

生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



体調不良で来室した生徒から、「朝ご飯を食べていない」という話を聞くことがあります。朝ご飯を食べることによって、脳が目覚めて授業に集中できるようになり、体温も上がって元気に動けるようになります。朝ご飯を食べるとお腹が痛くなってしまう・・・という生徒もいるかもしれませんが、腸が刺激されて排便を促すことも朝ご飯の効果の一つです。トイレに行く時間が作れるように余裕をもって朝起きたり、食べるものを工夫したりしてみてください。



爪

の話

爪が伸びていませんか？ 爪が長いと、衣服に引っかかったり、急に割れたり欠けたりして思わぬケガにつながる恐れがあります。また、爪先には汚れが溜まりやすいので、衛生面でも心配です。

昔は、「夜爪(=夜、爪を切る)」が「世話(=短命になり、親よりも早く死んでしまう)」という言葉の連想させることから、夜に爪を切ってはいけないとされていました。明るい電灯がなかった時代、「暗い夜に爪を切るのは危ないよ」という昔ながらの知恵だったのかもしれません。

爪を切るときは、明るさや安全に気をつけましょう。

