

# 保健だより 5月

5月の保健目標

梅雨時の健康について考えよう

2019年5月7日 屋部中学校保健室



新学期に入って、1ヶ月がたちましたね。もう新しい生活には、なれましたか？中体連に向けて各部とも頑張っていますね！新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたなと思ったら早めに休養をとるといいですね！

## 梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の賞味の早い時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が飛くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p>	<h3>スリッパに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。</p>

## 健康診断が続いています 5月の予定

- 8日(水) 内科検診(1年・2A・2B)
- 9日(木) 内科検診(2C・3年)
- 16日(木) 尿再検査提出日
- 17日(金) 尿再検査提出日
- 23日(木) 歯科検査(1年・2A・2B)
- 27日(月) 歯科検査(2C・3年)
- 29日(水) 視力・心電図もれ検査



### 朝ごはんの効果って?

一日を元気にスタートさせるために欠かせない朝ごはん。では、朝ごはんにはどんな効果があるのかな?

- 午前中の活動のためのエネルギーや栄養がとれる(とくに脳は、寝ている間もはたらいているので、朝にはエネルギー切れになっている)
- 体温があがって、体がめざめる
- うんちが出やすくなる

朝ごはんを毎日きちんと食べるためにも、早ね早起きを心がけましょう。また、夜おそい時間に食べると、翌日あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。

### 5月31日 世界禁煙デー

タバコは吸う人自身の体に悪いばかりでなく、まわりの人にも大めいわく!