

ほけんだより馬が

2022年5月18日（水）さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

新学期が始まって約1ヵ月が経ちました。新しい学校、クラス、グループには慣れましたか？そろそろ疲れも出てくる頃です。疲れがたまっている時は体調を崩しやすくなりますので、上手に休養や気分転換をしましょう。

さて、初夏に向かうこれからの季節、日差しが強く、暑さを感じることも多くなってきます。起床してすぐや登校前、授業の前後、特に体育の前後など、喉の渇きを覚える前にこまめな水分補給を行ってください。

5月の保健目標：安全な学校生活を送ろう

安全な生活を送るためには、どうしたらいいかな・・・？



- ① 規則正しい生活を続け、体調を整えましょう。睡眠不足や乱れた食生活は、免疫力を下げるだけでなく、注意力も低下します。

- ② 周囲に人がいる場所では、人の動きに注意しましょう。周りをよく見て行動することが大切です。

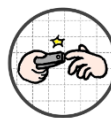


- ③ 適度に体を動かしましょう。家の掃除や片付けなどを全力で行うと、いい運動になるかも！



- ④ 落ち着いて行動しましょう。軽い気持ちでのいたずらやふざけっことが、大きなけがにつながることもあります！

- ⑤ 廊下や階段は必ず歩きましょう。死角となる場所や、であいがしらの衝突に要注意です！



- ⑥ 爪は短く切り、清潔を保ちましょう。けがの予防だけでなく、爪の間にウイルスが残るのを防ぎます。



爪が伸びていませんか？自分も周りの人も危険です ✖

【正しい爪の切り方】

- ① 爪の先の白い部分を1mm残し、まっすぐ切る
- ② 両端の角をほんの少し切る
- ③ 切り口をやすりでなめらかに整え



一日を元気にスタートさせる/
朝ごはんの様々な効果

体調不良で保健室に来る人の中には朝ごはんを食べずに登校している人がちらほら見受けられます。朝ごはんは一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。「朝は食べられない」、その理由を考えてみましょう。



食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



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には、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに、「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…そんな経験がある人もいることでしょう。たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとわれています。改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることです。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

