



松山中央高校
保健室
R6. 5

新学期が始まり、1か月が過ぎました。たくさんの出会いや行事に押し流されるように過ごした人も多いことでしょう。ピンと張りつめていた気持ちが、ふと緩んで急に疲れを感じるのも、この時期です。

疲れをとるには、休養が一番です。ゴールデンウィーク、部活動などで忙しく過ごした人も多かったと思いますが、少しだけんびりしてみましょう！！

今月の保健目標

健康意識の高揚




健康診断が続いています 今月の予定

日 時	項 目	対象者
5月10日(金)	内科検診	1年生
14日(火)		3年生
17日(金)		3年生
5月 8日(水)	尿二次検査	対象者
24日(金)		未提出者
5月22日(水)	歯科検診	1年生
24日(金)		2年生
29日(水)		3年生

※ 健康診断で異常の疑いがある人には、「治療勧告書」を渡します。なるべく早めに、病院での検査や治療を受けましょう！！

朝、すっきり目覚めるには



朝はまだ眠くて、いつもボーッとしている…。そんな頭と体を、すっきりと目覚めさせる方法があります。まずは、「カーテンを開けて朝の太陽の光を浴びること」。これによって体内時計のズレがリセットされて、毎日同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べること」。食事をすることで脳にエネルギーが供給され、頭が活発に働き始めます。また、体温が上がって、体も活動しやすい状態になります。ぜひ、試してみてくださいね。

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」 そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。