

# ほけんだよい 5月

令和元年5月7日  
行田中学校  
保健室

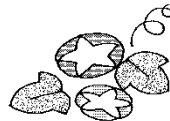
新学年となり、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか。

毎日忙しくて、いまひとつ体調がすぐれない人もいることでしょう。そんな5月は、今までの疲れが出やすくなったり、気温の変化に体が慣れず、体調を崩す人も多くなる時期です。また、5月末には、1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行と行事を控えていますので、日々の生活習慣を見直し、充実した日々を過ごしましょう。

## 学校医さんによる検診が

### 始まります！

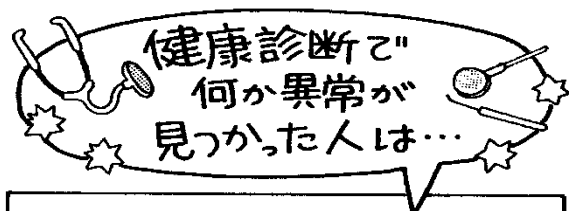
4月のほけんだよりでもお知らせしたように、5月から学校医さんの検診が始まります。検診の結果は、自分の健康状態を知るだけでなく、普段の生活習慣を見直すためのよい機会となります。自分の体と向き合い、よりよい健康状態を保てるように心がけましょう。



## 爪 伸びすぎていませんか？

伸びすぎた爪は、運動や作業のじゃまになったり、割れて痛い思いをしてしまうかもしれません。また、相手を傷つけてしまうこともあります。

今年度も、毎月6のつく日（お休みの場合は休み明けの日）にハンカチ・爪チェックを行います。手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどよい長さです。定期的に爪のお手入れをして、毎日気持ちよく過ごしましょう。



家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにして  
お届けしますので、必ず見せる  
ようにしましょう。)



早めに病院へ行って、  
検査・治療を受けましょう。



# 朝ごはんチェックを行います！

## 5月14日(火)～5月17(金)

保健委員会を中心に、朝ご飯チェックを行います。朝ご飯は、みなさんが毎日元気に過ごすために欠かせないものです。朝、食べたものや、朝ご飯を食べたことによって、みんなの体はどのように変化するのかわりましょう。

知ってますか？

# 3つのスイッチ

一日のはじまりの

## ①目覚めのスイッチ

私たちの一日は、睡眠から目が覚めることによって始まります。それが目覚めのスイッチです。朝、すっきり目が覚めるためには、早寝早起きをして、睡眠時間をしっかり確保すること、生活リズムを整えることが大切です。質のよい睡眠は、成長ホルモンが多く分泌したり、心や体を休ませ、疲労回復にも効果的です。朝から元気に活動するために生活リズムを整えましょう。

## ②脳や体の中のスイッチ

朝ご飯を食べることで、脳や体にスイッチが入り、脳の働きを活発にしたり、体のエネルギー源となったりします。勉強や部活を頑張るために、欠かせないものですね。

また、朝からバランスのよい食事を心がけることも大切です。多くの食材から、栄養をとり、けがや体調不良を防いで、健康的な毎日を過ごしましょう。



## ③腸のスイッチ

毎朝排便することが、腸のスイッチにあたります。腸のスイッチを動かすためには、他の①②のスイッチも関係してきます。早起きをして朝ご飯の時間を確保し、しっかりと食べることで、内臓（胃や腸）が動き出します。朝ご飯を食べた後に、少し休む時間を作ることで、腸が動き、排便しやすくなります。腸の中には細菌がたまっているので、便と一緒に体の外にしっかりと出しましょう。そうすれば、心も体もすっきりしますし、ニキビなどの肌荒れの改善にもなるといわれています。