

# ほけんだより 5月

知念中学校 保健室  
2021/5/24 (月) 発行

梅雨の中休みもそろそろ終わり、これから本格的に梅雨のジメジメとした暑い時期がやってきます。5月は、新年度の緊張していた分の疲れが出て、ケガをしたり、体を崩しやすい時です。この時期は汗ばむ陽気の日もあれば、急に寒くなったり、気温の変化が激しい季節でもあります。元気に過ごすことができるように規則正しい生活を心がけましょう。

## \*今月の保健目標\*

生活リズムを整えよう・熱中症を予防しよう



### 健康生活は!

#### 規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

#### 早寝して毎日決まった時間に起きる



#### 決まった時間に排便をする



#### 手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



#### 毎日3食きちんと食べる



#### 継続して適度な運動をする



#### ストレスの発散を心がけ上手にリラックス



## 「慣れてきたから」 気をつけて

新学期が始まって1か月たちました。新しいクラスや学校生活にだんだん慣れてきたころだと思います。慣れてきたからこそ、ふだんの生活で気をつけてほしいことがあります。廊下を走ったり、階段でふざけたりしていませんか? また、夜ふかししたり朝ごはんを抜いたりしていませんか? ちょっとしたことから体調をくずしたり、ケガをしたりしやすくなります。気持ちを引きしめて行動するようにしてくださいね。

### 知念中学校のみなさんへ

○新型コロナウイルスの感染者もまだまだ増え続け、沖縄県も緊急事態宣言対象地域に指定されました。引き続き、予防に努めてください。みなさんの協力が感染拡大の防止にもつながります。

①毎日、自分自身や家族の健康状態を確認しよう。同居する家族に発熱・風邪症状などがある場合は出席停止扱いとなります(地域感染レベル2以上の場合)。 ※現在、地域感染レベル3-2

②外から帰ったら手洗い、うがいをしよう。 ③人と会うとき、話すときはマスクをつけ、人との距離を意識しましょう。

○クーラーの使用が始まっています。寒く感じたり、外の気温と冷房で冷えた室内の気温差で体調を崩す生徒もいます。おうちからジャージなど羽織れるものを持ってきましょう。

○外は暑くなってきています。汗ふきタオルや水分補給ができるよう水筒を持ってきましょう。熱中症にならないように気をつけましょう! 運動前・運動後は特に意識して水分を取ってください。体調の悪いときは無理をしないでください。