

# ほけんだより 5月

R6.5.10 南砺平高校保健室

4月があっという間に過ぎ、5月になりました。GWは楽しく過ごせましたか？4連休明けで、今週は特に疲れが出やすかったかもしれませんね。明日はいよいよ運動会です。今日は湯船につかって疲れをとり、早めに寝ましょう。

## そこのあなた！生活リズムは乱れていませんか？

生活リズムとは、「運動・睡眠・食事」などの基礎的な生活習慣のことです。この生活リズムが乱れてしまうと、疲労感や集中力の低下、不眠などが生じます。元気に学校へ登校し、よく学び、よく動くためには生活リズムを整えることが非常に大切です！！みなさんに意識してみてほしいことをまとめたので、ぜひ実践してみてください（特に、生活リズムが乱れている自覚のある人）。

### やってみよう！～生活リズムを整える編～

- 朝起きたら、すぐに太陽の光を浴びる
- 朝食は必ず食べる
- 寝る1～2時間前には入浴を済ませる
- 毎日同じ時刻に布団に入る
- 寝る30分前にはスマホを触らない

太陽の光を浴びた約15時間後に自然と眠たくなる！  
メラトニンというホルモンが関係しているよ



5月の予定 30日（木）スクールカウンセラー来校（13～16時）



## 小中高合同運動会について



病気や怪我をすることなく、明日の運動会を全力で楽しめるよう保健室から5点お願いがあります。

- ① 朝ごはんを必ず食べる
- ② 水分を必ず持参する（ポカリスエットなどのスポーツドリンクがおすすめ）
- ③ 温度調節ができるよう長袖長ズボンも持参する
- ④ 準備体操を入念に行う（100m走やリレーは全力で走るため怪我に要注意）
- ⑤ 体調が悪い場合は無理をしない

よろしくお祈りします！

## 日頃の疲れ溜まっていますか？

疲れが出やすいこの時期。自分で気づかないうちに、疲れているかもしれません。自分にあたりフレッシュ法で、疲れを癒やしましょう♪

好きなことをする

1人で抱え込まない



藤本は保健室に新入りしたサボテンに毎日癒されています。また、色々な曲を聴いてリフレッシュしています♪

体を動かす



## 【学校医】根井先生からのお知らせ



女子生徒の皆さん、子宮頸がんワクチンの接種はお済みですか？現在の無料接種は令和7年度で終了します。ワクチンの副作用は、インフルエンザ・コロナワクチンの副作用と変わりありません。無料接種券のない人は、市の保健センターに問い合わせてください。学校医の根井クリニックでは電話予約で接種を受け付けています。（根井クリニック Tel 0763-62-0620）