

ほけんだより 5月

平成 29 年 5 月
磐城桜が丘高等学校 保健室

新しい学校、学級になってからひと月が経ちました。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出始める頃だと思います。元気に登校し授業に臨めるよう睡眠や食事に気を配り、しっかり自己管理しましょう。

体のケア+心のリフレッシュ

ビタミンCを摂ろう！

「やる気が出ない」、「食欲がない」という人はビタミンCが不足しているかもしれません。多くの動物は、ビタミンCを自分の体内で合成することができるのに対して、人間はできないのです。だからビタミンCを多く含む食品を食べることが大切です。ビタミンCを摂って、やる気スイッチをオンにしましょう！



～ビタミンCを多く含む食品～
トマト、ほうれん草、柑橘類など



心と体を

リラックスさせましょう

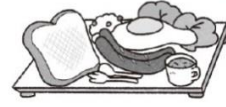
新学期疲れはないですか？

好きなことをする
時間をつくる



生活リズムを
整える

早寝と
朝ごはんが
大事



ぬるめのお風呂で
疲れをとる



とにかく笑顔で
過ごしてみる



他人に話すことで気分が落ち着くこともあります。保健室では勉強、部活動、友達のこと、楽しかったこと、辛いことなどどんな話でも聞きます。話をしに来てみてください！



質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、その働きで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるとよい」と聞いたことがありますか？睡眠の質を高めるためには、このように朝の光を浴びることと、それに加え夜の光を避けることが重要です。

夜の光とは？



▲夜遅く明るい場所で勉強する



▲寝る直前までスマホやパソコンを使う

睡眠のリズムを崩さないためには、22時以降は明るい環境を避けた方がよいとされています。とはいえ、部活や課題、塾などで忙しく、「時間が足りない」と思っている人もたくさんいると思います。家庭学習時間を確保するために、ゲームやスマートフォンの使用は控えるなど、次の日に備え就寝するために、自分でできる工夫をしてみてください。

熱中症に注意！

汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症です。熱中症は夏になるものと思っていたら大間違い。急に暑くなった日は、体が熱さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。

～ここがポイント～



- 風通しの良い涼しい服装をする
- 屋外では帽子を被る
- こまめな休憩と水分補給をする



体育後や部活動中に体調不良を訴える人が増えています。水分補給や服装の調整を心がけましょう。また、体調がおかしいと感じたら、すぐに先生に申し出ましょう。

● できるだけつばの広い帽子をかぶる



● 長そで、七分そで、長ズボンなどで肌の露出をひかえる

● 木陰を上手に利用する



早めの紫外線対策

● 紫外線の豆知識 ●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10～14時

くもりでも晴れの日の80%くらいの強さ

● サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++～+++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいで塗りなおす
- プールのときは耐水(ウォータープルーフ)のものを



保健室の利用について

授業中に保健室を利用したいときは、授業担当の先生に断ってから来ることが原則です。緊急時以外は先生に伝えてから来室するようにしましょう。

～献血バスのご案内～

月日	実施場所	受付時間
5月21日(日)	鹿島ショッピングセンター「エブリア」	10:00～11:30、13:00～16:30
5月28日(日)	イオンいわき店	09:30～11:30、13:00～16:30
6月2日(金)	こうじま慈愛病院	13:00～14:30