



ほけんだより5月



令和7年5月号

松山南高等学校

304HR 保健委員

新年度が始まっておよそ1か月が経ちました。新しい環境に慣れると同時に、心身の疲れが出やすい時期でもあります。疲れやすい時期だからこそ気温などにも気を配り、その日にあった服装を選んで体調管理をしっかり行いましょう。

【5月の保健行事】

- 5月 1日(木) 内科検診【2年前半(1組~5組)】
- 5月 8日(木) 内科検診【2年後半(6組~9組)】
- 5月12日(月) 結核検診【1年生】
- 5月22日(木) 歯科検診【2年生】
- 5月28日(水) 眼科検診【全学年抽出者】
- 5月29日(木) 内科検診【3年前半(1~5組)】
尿検査 【1次未提出者・2次】

5月にはGWや遠足など、乗り物に乗る機会が増えます。

乗り物酔い対策を万全に！



- ・前日に睡眠を十分にとっておく
- ・空腹も満腹も避けるようにする
- ・酔い止めの薬を飲んでおく
- ・酔わないと自分に暗示をかける
- ・乗車前に体をほぐしてリラックス



こんな人はいませんか？

朝ごはんを食べる時間がない



朝は食欲がなくて食べられない



朝は食べる習慣がなく、用意されていない



生活習慣を見直そう！

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



一品から始めてみよう！

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口にできるかもしれませんね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか？「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」と、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく

く違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それに、GW中に遅寝遅起き癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！？休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。