保健だより 5月

令和4年5月号
松山南高等学校保健室

304HR　保健委員

5 月になり、すっかり春の季節となりました。しかし、まだ肌寒いと感じることもある季節です。寒暖差には十分注意し、自分に合った服装を考えるなどして体調を自己管理しましょう。

また、5月といえば上旬に GW があります。新型コロナウイルスの感染拡大が続いていますので、県内外の移動や人混みの多いところに訪れる際には、感染拡大防止行動を心がけましょう。

GW 中も健康的な生活を！

だらだらしてしまいがちな時だからこそ、普段と同じ生活リズムを意識して過ごすことが大切です。

質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって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ることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは？　例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う

「適度な運動」も大切！

健康的な生活をする上で欠かせないのが、「運動」です。運動には「体力がつく」「睡眠の質が向上する」「頭がすっきりする」など、多くのメリットがあることは、皆さんもよく知っていると思います。運動部に所属していない人は運動する機会はなかなかないかもしれませんが、体を動かすことでちょっとした気分転換にもなるので、ぜひやってみてください。

5月の保健行事

20日（金）	尿検査（最終）
24日（火）	歯科検診（1 年）
25日（水）	眼科検診（抽出）
26日（木）	内科検診（3年前半）