

# 5月 保健だより

令和8年5月  
高篠中学校 保健室

5月になりました。新しい環境にも慣れてきて、ほっとしている人も多いのではないのでしょうか。しかし、この時期は、頑張ってきた疲れが出やすい時期でもあります。ときには自分の体や気持ちに目を向けて、無理をしすぎないように過ごしましょう。体のことでも気持ちのことでも、何か不安や悩みがある人は、いつでも気軽に保健室に相談にきてくださいね。

## 生活リズムを整えよう！

### 早寝ってなんで大事？

ついスマホやゲームで夜ふかししていませんか？  
みなさんの成長に欠かせない成長ホルモンは寝ている間に大量に分泌されます。質のよい睡眠をとることで、体も心もしっかりと成長していきます。



### 早起きってなんで大事？

朝、ギリギリに起きてバタバタしていませんか？  
毎日同じくらいの時間に起き、太陽の光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムが安定します。早起きで1日のよいスタートを切りましょう。



### 朝ごはんってなんで大事？

朝ごはんを食べずに登校していませんか？  
朝ごはらは、眠っていた体や脳を目覚めさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べて、午前中から元気に活動できるようにしましょう。



健康な体づくりには「**早寝早起き朝ごはん**」が欠かせません。  
毎日の生活の中で、できることから少しずつ取り組んでみましょう!!



そろそろ

## 熱中症に注意

5月は気温がぐんと上がる日も増えてきますが、みなさんの体はまだ暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。体が暑さに慣れていくことを「**暑熱順化**」といい、少しずつ運動をしたり、湯船に浸かったり、意識的に汗をかく習慣をつけることで体が熱さに対応できるようになります。初めは無理をせず、活動の合間に休憩や水分補給をこまめにとるとともに、基本的な生活習慣も整えながら、本格的な夏に向けて少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。体調に異変を感じたら、無理をせず早めに休みましょう。

※保護者の皆様へ 熱中症予防のため、毎日の水筒の持参にご協力をお願いいたします。

5/31は「**世界禁煙デー**」です。  
タバコを吸うと、がんや心臓病などになりやすくなったり、集中力が続かなくなったりします。また、煙を周りの人が吸い込んでしまう「**受動喫煙**」により、周囲の人の健康にも悪影響を与えます。  
自分や大切な人の健康を守るための選択を大切にしましょう。

5月31日は  
**世界禁煙デー**

