

# ヘルシーウェイ

Hello how are you doing?  
R7. 5. 15  
幸田中学校 保健室  
No. 5  
Hello how are you doing?

## <5月の保健目標> 健康的な生活を送ろう

新年度になって1か月以上が過ぎました。新しいクラス、新しい生活にはなれてきましたか？

2、3年生の皆さんはもうすぐ中間テストがありますね。そして月末には体育大会もあります。5月病などと言われるように、5月は新生活の疲れがでたり、気温が安定しなかったりして体調を崩しやすい時期です。テストや体育大会などの大事な行事の際に体調不良にならないためにも、毎日の生活リズムを整えて、健康に気を付けた生活を送りましょう！



寝不足も寝すぎもよくないよ



睡眠時間は決めておこう

### ☆5月の保健関係行事☆

7日(水) 尿検査予備日(該当者のみ)

8日(木) 尿検査予備日(該当者のみ)

内科検診(3年生)

21日(水) 耳鼻科検診(2年生)

22日(木) 内科検診(1年生)

27日(火) 尿二次検査(該当者のみ)

## 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ら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。



## 身のまわりの清潔を保とう！

こちよいしシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。