



5月の保健目標

体調管理に気をつけよう!

新学期がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しい学年で、心を新たに知力・体力・精神力をステップアップして自分磨きをしましょう! 4~6月は学校保健安全法に定められている定期健康診断が実施されます。1年に1回の大事な検査です。健康に生活できるよう、検診を受けて、自分の体をチェックしましょう。

## 今後の健康診断日程

日・曜	内容	時間など
5/22 (火)	二次検尿	一次検尿で再検査が必要な人が対象
6/8 (金)	歯科検診	13:45~・カウンセリング室で検診
6/12 (火)	歯科検診	13:45~・6/8の未受診者

歯科検診の日は、昼食後の歯磨きを忘れないようにしましょう!



**早寝  
早起き  
朝ご飯!**

健やかに成長するには、「適切な運動」「調和のとれた食事」「十分な休養・睡眠」といった生活習慣を身につけることが大切です。近年、基本的な生活習慣が大きく乱れ、それが学習意欲や体力、気力の低下につながると考えられています。そこで基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝早起き朝ごはん」国民運動が始まりました。

# 朝ご飯で1日を始めよう!



**脳を元気にする**

朝ご飯を食べないと、ボーッとしたりイライラしてしまったり…  
これは、脳のエネルギーのもとである「ブドウ糖」が足りないからです。  
ブドウ糖は体の中にたくさんためておけないので、朝ご飯で補給することが大切です。



**うんちを出しやすくする**

朝ご飯を食べて食べ物が胃に送られると、胃や腸が動き始めます。  
すると、うんちが出やすくなります。  
朝起きた後やお腹が空いているときの食事の後は、腸がよく動きます。  
朝ご飯で、うんち習慣をつくりましょう!



**午前中のエネルギーのもと**

朝は、前の日の夕ご飯から時間がたっているので、お腹の中が空っぽ。体のエネルギーのもとが足りない状態です。  
朝ご飯で、その日の最初のエネルギーをつくり出します。



**体温を上げる**

食べ物を食べる時消化管の活動がさかになり、血液が消化管に集まります。  
すると、内臓の動きが活発になるなど、体の中が活動し始めて体温が上がります。  
ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、朝ご飯を食べることで上がります。



## 学校医・学校薬剤師の先生の紹介

【内科】 叶 昭人 先生 (かのう医院) Tel.0995-46-9111  
【歯科】 有村健二 先生 (有村歯科クリニック) Tel.0995-64-7100  
【薬剤師】 山形正直 先生 Tel.0995-64-7222

## 【自己紹介】

4月から福山高校の保健室に参りました川畑です。  
生徒や先生方から福山高校のことを教えてもらい、楽しく生活していこうと思います。よろしくお願ひします。



福山高校の担架とAEDは、保健室前ろうかにあります。覚えてください。緊急時は救命のリレーが大事! 走って取りに行ってください。

# 保健だより

5月号 福山高等学校  
生徒保健委員会 (3年)

## 「五月病」ってなんだらう？

入学や進級などの季節の変化が目が過ぎた五月頃気がぬいったり、体調が優れないのは「五月病」かも。

### 主な原因

- 新しい環境や人間関係になじめない。
  - 友人や家族の顔色を伺う。
  - 目標が見つからず混乱してしまう。
- など



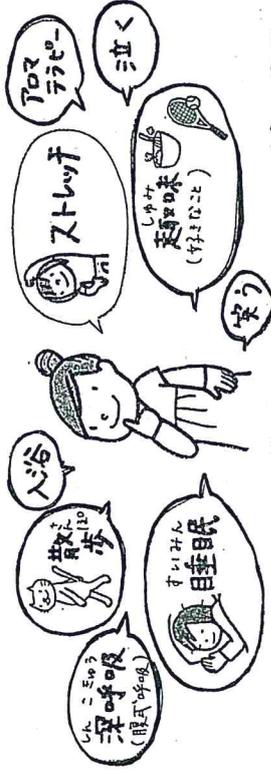
### 主な症状

- 不眠・ライラする
- 食欲がない
- 興味・関心がわかない
- やる気が出ない
- 頭痛・腹痛がする
- 体がだるい など



## 自分にあったリラックス法を見つけたら

環境が変わり、慣れない生活で疲れがたまったり時期。そんなときはリラックスしよう。リラックスとは、心や体の緊張をほぐして、ゆったりとくつろぐことです。「五月病」にも効果的。リラックスする方法は人それぞれです。自分にあったリラックス法を見つけてみましょう。



## やっぱり睡眠が一番!!

睡眠には、身体の疲労を癒やし、機能を回復する効果があります。夜遅くまで勉強や活動をするよりも、早く寝て早く起きて行方方が効率的です。頭もさっきりして新しい考えなど見つかるかもかもしれません。

心と体が疲れたら、早めの休息を

