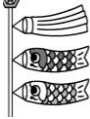


ほけんだより

大阪産業大学附属
中学 (1, 2年)
保健室



爽やかな日差しの下、緑が美しく映える季節になりました。4月から新たな環境で緊張しながら頑張ってきた皆さん。たくさんの方に一気に慣れようとする急に「疲れたー」となることもあります。

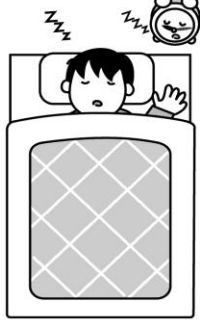
「無理せず。ゆっくり」と気楽になるのもいいかもしれませんね。



心が疲れたな...と感じたら、上手にリラックスを!

●休息をとる

何もしない時間をもつ
早めに寝る等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
散歩をする等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
笑ったりする等



●五感で楽しむ

星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く等



緑茶を飲んでリラックス!

渋味、苦味、うま味などの独特な
味わいをもつ緑茶には、人間の健康によい影響を与えるとされる成分が多く含まれており、実に多様な効果・効能があります。



- カテキン...がん予防、血中コレステロールの低下、血糖値や血圧の上昇抑制、抗菌作用、口臭予防など
- テアニン...リラックス作用、睡眠の質の改善など
- ビタミン類...皮膚や粘膜の健康維持、かぜ予防、抗酸化作用など
- カフェイン...疲労回復、利尿作用など

★5月★

5月6日(土)

健康診断予備日・検尿二次・色覚検査 (希望者のみ)

主な行事

5月12日(金)

校医検診 (内科・運動器二次対象者のみ)

5月15日(月)～18日(木) 中間テスト

※17日(水) 温習日

5月19日(金) 校外学習

5月23日(火) 球技大会



睡眠はしっかりとったうえで勉強しましょう!

5月15日(月)～中間テストが始まります! 寝る間も惜しんで勉強を続けている人がたまにいますが、これは良くありません。睡眠時間を削っているというのは眠たい状態です。脳が眠りに入っているときに勉強をしたところで、中身のある勉強は期待できないのです。勉強だけでなく、何事も十分な睡眠をとってこそ良い結果が生まれるものです。

- ①徹夜、夜更かしをせずに早めに休養しよう!
- ②消化の良いものを食べよう!
- ③入浴してリラックスしよう!

楽しい校外学習・球技大会にするために!

今日から**体調**を整えておきましょう


睡眠をしっかりとろう
早ね、早おきの習慣を

排便のリズムを整えよう
毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります

食事をきちんととろう
特に朝ごはんはしっかり食べよう。暴飲暴食でお腹をこわさないように

病気に気をつけよう
むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

ほけんだより

大阪産業大学附属
 中学3年
 保健室 

ニュージーランドでの研修が近づいてきました。「あれも楽しみ」「これも楽しみ」と頭のなかは大変だと思います。友達と一緒にいると楽しくて、どこにいても学校でのノリと一緒にになりがちです。公共の場でのマナーやルールは守って日本人として、産中の生徒として言動や振る舞いには十分注意してくださいね。

皆さんにとって有意義な研修旅行であることを祈っています。ニュージーランド5月の最高平均気温は、オークランド、ワイトモで17~18℃と肌寒く感じる気温です。パーカーなどすぐに羽織れるものを用意すると便利です！

今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとろう

早ね、早おきの習慣を



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう



食事をきちんとしてろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように

前日



- | | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ | ② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。とにかくベッドに入って暗くしよう |
| ③ 手足の爪は切りましたか？ | ④ 持参する薬は、入れましたか？ |

当日の朝にチェックしよう

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> よく眠りましたか | <input type="checkbox"/> 朝ごはんはしっかり食べましたか |
| <input type="checkbox"/> スッキリ目覚めましたか | <input type="checkbox"/> トイレをすませましたか |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 体調に不安なところはないですか |



△薬は人にあげない！もらわない！

友達に薬をあげたら急変！という事態が、何らかの理由で起こってしまうことも考えられます。一人一人が自分用のお薬を持ちましょう！

自分の体や症状に合うものを選ぶために、薬局の薬剤師さんに相談してください。外国では日本と同じ薬が買えるとは限りません。気をつけましょう。

- ◇ あたま ⇒ 頭痛薬・痛み止め（解熱鎮痛剤） など
- ◇ おなか ⇒ 整腸剤・胃腸薬・胃薬・下痢止め など
- ◇ 花粉症 ⇒ アレルギー治療薬 など
- ◇ 生理痛 ⇒ 痛み止め（解熱鎮痛剤） など ※ホッカイロ・腹巻も！
- ◇ 乗り物酔い⇒ 酔い止め



機内では、足をちょこちょこ動かそう！

「ロングフライト血栓症」や「エコノミークラス症候群」という言葉を知っていますか？機内で長時間同じ姿勢をしていることが原因で、足の血液が流れにくくなり、血の塊（血栓）ができやすくなります。

足の運動

- 座っている状態で、かかと・つま先を上下に動かす（静かに）。

水分補給

- 1時間毎に水分をとる（コップ半分ほどでO）。
- 足を組まない（足を組むと血液の流れが悪くなる）。



サハラ砂漠よりも乾燥している。メガネを持ってきて！

機内の湿度は5~15%、サハラ砂漠よりも乾燥しています（サハラ砂漠の湿度は20%）。眼は涙の水分が蒸発して角膜が傷つきやすくなります。

コンタクトの人→機内ではメガネを着用するのがお勧めです

