



# 保健だより

# 5月

香川県立聾学校 保健室



若葉の緑がまぶしい季節になりました。学校生活、新しいクラス・新しい学年にはなれましたか？  
この時期は、気温の差が大きいので、体調を崩したり、何となく疲れが出ている人もいます。これからは行事も増えてきます。緑のパワーをいっぱいもらって、いきいき元気に過ごしましょう。

## 早寝早起き朝ごはん+歯みがきチャレンジウィークが始まります！

今年度も2ヶ月に1回実施します。規則正しい生活を送ることは健康のために大切です。「寝る子は育つ」といわれるように、体の成長のためにも「早寝早起き朝ごはん+歯みがき」は大切です。

よくねむるとよいことがいっぱいあるよ！

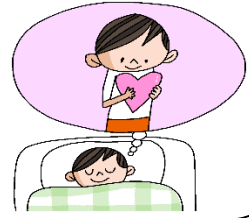
### からだ 体のつかれがとれる

休息がとれるだけでなく、脳の体の点検をしてくれます。



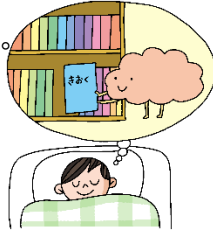
### こころ おっ 心が落ち着く

睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。



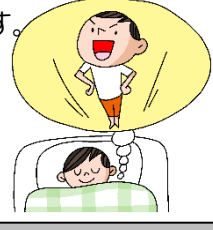
### きおく せいり 記憶を整理する

脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。



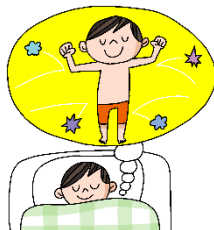
### せいちょう で 成長ホルモンが出る

骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中に、たくさん出ます。



### びょうき からだ まも 病気から体を守る

感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。



夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になります。すると、体を動かすことがおっくうになる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにしましょう。



## 朝うんちも大切！～朝食をしっかりと食べて「朝うんち」をしよう

朝ごはんを食べると、胃や腸が自覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしましょう。色が黄色～黄色がかった茶色で、バナナのようなうんちが出ていたら、健康のあかしです。色が黒かったり、氷のようなうんちが出ていたら生活習慣を見直してみましょう。



## 「低体温」は睡眠不足のサイン！

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、睡眠不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。



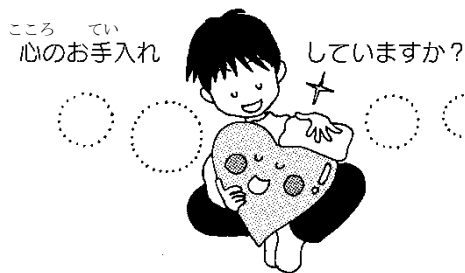
## だれ 誰かに相談してみよう

新年度が始まり、1か月・・・。疲れが出てきていませんか。体の疲れは睡眠や栄養で楽になりますが、この疲れはどうしたらいいと思いますか？ところがちょっと疲れたな・・・と思ったとき、だれかに話すとおとなしくなることがあります。こまったこと、心配なことなど・・・一人でかかえこまないで、まわりの友達や先生に話してみませんか？

今年度の保健部教育相談係  
にしむらせんせい 丸橋先生・武智先生  
つぼいせんせい 壺井先生・野嶋(保健室)

気軽に話かけてくださいね。  
保護者の方のお子様のことに  
ご相談もお待ちしています。

スクールカウンセラーの星川先生も  
月1回来校します！



## うん どう かい 運動会の練習が始まります！

～水筒や汗ふきタオルを持ってきてください～

昼間は日差しが強くて、汗ばむようになってきました。汗をそのままにしておくと体がひえてしまいます。汗をかいたらすぐにふくことができるよう、汗ふきタオルやハンカチを持ってきておきましょう。また、こまめに水分を補給して熱中症を予防しましょう。

