ほけんだより5月

令和７年５月１５日
目黒区立目黒西中学校
養護教諭　三浦　志帆

新学期が始まって約１カ月が経ちました。新しい環境で頑張った分、５月は疲れが出やすい時期です。気候もだんだんと暖かくなってきました。この時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症になる危険があります。体育祭の練習など運動する時は、こまめな水分補給と休養を忘れないようにしましょう。

朝食で1日をスッキリ始めよう！

「朝食を食べてきた？」「何も食べていません…」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、このような答えがよく聞かれます。ダイエットだと思って、朝食を食べないことが“良いこと”と誤解してはいませんか？また、食べた方が良いのは分かっているけど、食欲がないという人も多いようです。体育祭練習が始まり、朝から運動する機会が多くなってきます。朝食にはどのような効果があるのか、改めて考えてみましょう。

◎朝食の効果１　脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
◎朝食の効果２　体温が上がり、体がしっかりと動くようになる
◎朝食の効果３　腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

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

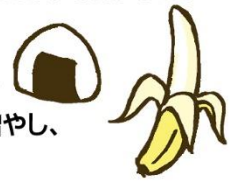
朝は食べる
習慣がなく、
用意されてない

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！

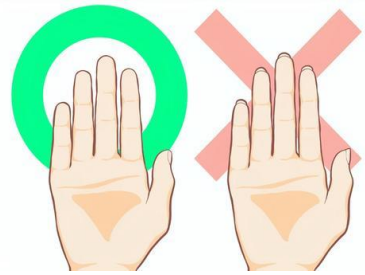
朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。



衛生検査を実施しています！

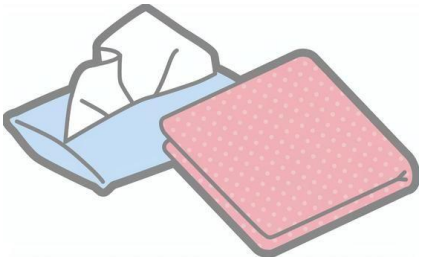
毎週、保健委員が各クラスで衛生検査を実施しています。衛生検査は全校生徒の皆さんが清潔や健康について意識してもらうために、「ハンカチ・ティッシュを身に付けているか」「爪が伸びていないか」を調べています。普段の習慣としてしっかり身に付けていきましょう。

【爪チェック】



爪の間にゴミが入ると、取りにくく不衛生です。また、爪が伸びていると、けがの原因にもつながります。爪の長さは一般的に、爪先の中央が指の先端と同じくらいが理想的だといわれています。手のひら側から見て、爪が出ないように、短く切っておきましょう。

【ハンカチ・ティッシュチェック】



感染症予防には『手洗い』が非常に大切です。ハンカチを持っていなくて、制服でふいてしまっている人を見かけます。これでは、せっかく石鹸できれいに手を洗った意味がありません。また、とっさの時に必要なのがティッシュです。ハンカチもティッシュも、いつも身に付け、すぐに出せるようにしましょう。

WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？　WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分･塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。

日頃より、本校の保健活動に御理解と御協力いただきありがとうございます。検診の時に、治療の必要な疾病等が見つかった人には「治療勧告書」をお配りしています。学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や以上の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。治療勧告をもらったら、必ず確認していただき、なるべく早く専門医で診ていただくようお願いいたします。