



令和6年5月21日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

新学期がスタートして1か月が過ぎました。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、運動会練習も一生懸命に取り組んで…疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



規則正しい生活とリラックスが、  
連休明けの5月病を予防するための  
秘訣です！



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------

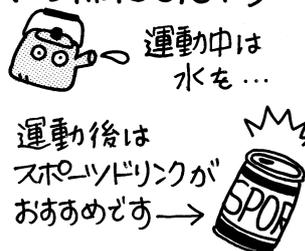
## \*熱中症に気を付けて!! 水分を上手にとろう\*

### 【朝ごはんを食べると良いことがいっぱい!】

- ① 脳が目覚め、脳の働きが活発になり、勉強に集中できます。
- ② 胃や腸の働きが活発になり、毎朝排便のリズムが整うようになります。
- ③ 体にエネルギーが行き渡るので、体温が上がり、体を動かす力が出ます。特に、たんぱく質を多く含む食品を意識して摂取することが重要です。



汗をかいたら  
水分補給を忘れずに



### 【気温や湿度が高い日はこまめに水分補給!】

喉が渴いたと感じた時は、すでに体の中の細胞はカラカラです。たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクがおすすめですが、普段の水分補給は水や麦茶などがおすすめです。糖分の多い清涼飲料水を多飲すると血液中の糖分濃度が高くなり、“水分が必要”と脳が判断するため異常な喉の渴きを感じるようになります。

## \*5月22日(水)眼科健診があります\*

眼科健診では、まぶたやまつ毛、結膜や角膜に病気や異常がないかを調べます。

検査方法は、自分で両目の下まぶたを人差し指で引き下げて、眼科の先生に診ていただきます。



【パソコンやスマートフォンなどの画面に

集中する作業で目を酷使すると・・・ドライアイに気をつけて!】



まばたきの回数が減り、涙の成分が追いつかず、目の表面が乾いた状態＝ドライアイになってしまいます。

ドライアイは、疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。

## \*5月23日(木)耳鼻咽喉科健診があります\*

【定期的に耳掃除をしましょう】

耳の入口付近をやさしくなぞるようにすれば十分です。目安は、

- ・ペタペタ耳垢の人は週1回
- ・カサカサ耳垢の人は2週間に1回

耳の奥までやり過ぎて、鼓膜を傷つけないように注意しましょう。

【最近、鼻血の生徒が多いです】

鼻血の多くは、鼻の穴の入り口近くにある『キーセルバツハ部位』で起こります。キーセルバツハ部位は細かい血管が集中していて、わずかな刺激でも出血することがあります。

鼻血が出たら どうする?

- イスに座り、下を向く
- 小鼻の上をギュッとおさえる
- 30分以上止まらない場合は病院へ

こんな処置は間違い!  
やらないで

- ×首の後ろをたたく(首が痛いだけ...)
- ×上をむく・横になる  
(のどの方へ血が流れ気持が悪くなる。)
- ×ティッシュや綿をつめる  
(中づくついてしまう。取るとまた出血したり...)

