

# 保健だより



5月号  
旭中 保健室

5月の保健目標  
生活リズムを整えよう

5月 保健行事		
5月1日	月	内科検診 支援3年3 ABCD 5時間目～
5月8日	月	内科検診 3 EFG 2A 5時間目～
5月9日	火	心電図 1年生 5時間目～
5月11日	木	歯科検診 2FG 3 ABCD 1時間目～
5月17日	水	内科検診 支援2年2 BCD 5時間目～
5月19日	金	心電図・貧血検査・尿検査予備日
5月23日	火	眼科検診 3A～3G 2A～2D 5時間目～
5月24日	水	眼科検診 支援級 2E～2G 1A～1H 5時間目～
5月25日	木	歯科検診 3 EFG 1ABC 1時間目～
5月29日	月	内科検診 2 EFG 1A 5時間目～

あさ  
朝ごはん  
3つのスイッチ  
ON!

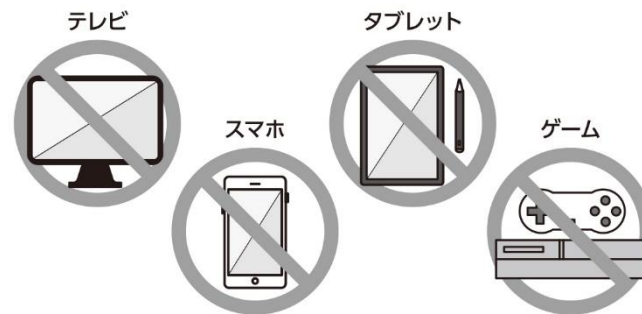


のう ON  
脳  
脳にエネルギーが充電され、  
頭が働きやすくなります。

ON からだ

体温が上がり、  
活動しやすい状態になります。

なか ON  
お腹  
胃と腸が刺激され、  
うんちが出やすくなります。



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。  
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前\*にはしっかり「OFF」!

\*日本眼科医会 HP「こどもの目」より

## 女子トイレに“ナプキン”が置いてあります

皆さんは「生理の貧困」という言葉を聞いたことはありますか？旭中学校では、各女子トイレの一室に生理用品の“ナプキン”が常時置かれています。自由に使用して構いませんし、返却の必要もありません。男子には関係ないと思うかもしれませんが、共に生きている性を理解し、一緒に考えてほしいのです。生理用ナプキンは女性にとってトイレトペーパーのようにはなくてはならない物です。経済的に生理用ナプキンを用意することが難しいと感じている時、急に生理が来てしまい困ってしまった時、遠慮なく使ってください。また、“ナプキン”を買ってほしいけどお家の方に言いにくいと感じていたり、理解されにくいと感じていたりするときもです。ただし大きさは選べません。ごめんなさい。生理の貧困について少しずつ社会が動いています。尾張旭市はすぐにこの活動に賛同しこのような仕組みを作ってくれました。ただ、女子生徒の皆さんが身体に合った生理用品を選ぶことやその日の予定や体調に合わせて生理用品を用意できるようになることも大切なことです。それも忘れないでください。でも困ったときは是非使ってください。

こんなに  
あった!



## につかるメリット

これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです!



- ◆ 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- ◆ 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- ◆ 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- ◆ 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しよう!



おうちの方へ

水筒



汗ふき  
タオル

## の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。