

# 5月 保健だよ！

岩国市立平田中学校 保健室

令和7(2025)年度 No.2

新学期がスタートして1カ月…。早いものですね。新しい環境に加え、さまざまな行事が続き、「疲れたな～」と感じている人も多いのではないのでしょうか！ ゴールデンウィークも過ぎ、ピンと張りつめていた気持ちが、ふと気持ちがゆるんで急に疲れを感じたり、ケガが増えるのもこの時期です。5月は校外学習や修学旅行があります。楽しく実り多い活動にするためにも生活リズムを整え、体調管理をしていきましょう。

## 出発までに…準備しよう！

### 体調の悪いところは治しておこう



体調を崩している人、健康診断で受診を勧められた人は、病院に行っておきましょう。とくにむし歯は環境が変わると痛くなることがあります。

### 2週間くらい前から意識して



寝不足は体調不良や乗り物酔いの原因に。体力保持・腹痛防止のためにも3食バランスよく。同じ時間にトイレに行く習慣を付けるのが理想的。

### 必要な薬を確認しよう

- ☐ 主治医から処方された薬
- ☐ 常備薬  
(調子を崩したときに服用する飲み慣れた薬)
- ☐ 酔い止め薬
- ☐ コンタクト洗浄液
- ☐ 生理用品・鎮痛剤
- ☐ ばんそうこう・湿布・虫よけ薬 など

#### ※ 注意

絶対に、友だち同士で「薬」をあげたり、もらったりして飲んではいけません。

## 乗り物酔い対策をしよう！

睡眠は十分にとる  
朝食は軽めにとる



予防薬を飲む



近くの景色ではなく  
遠くの景色を見る

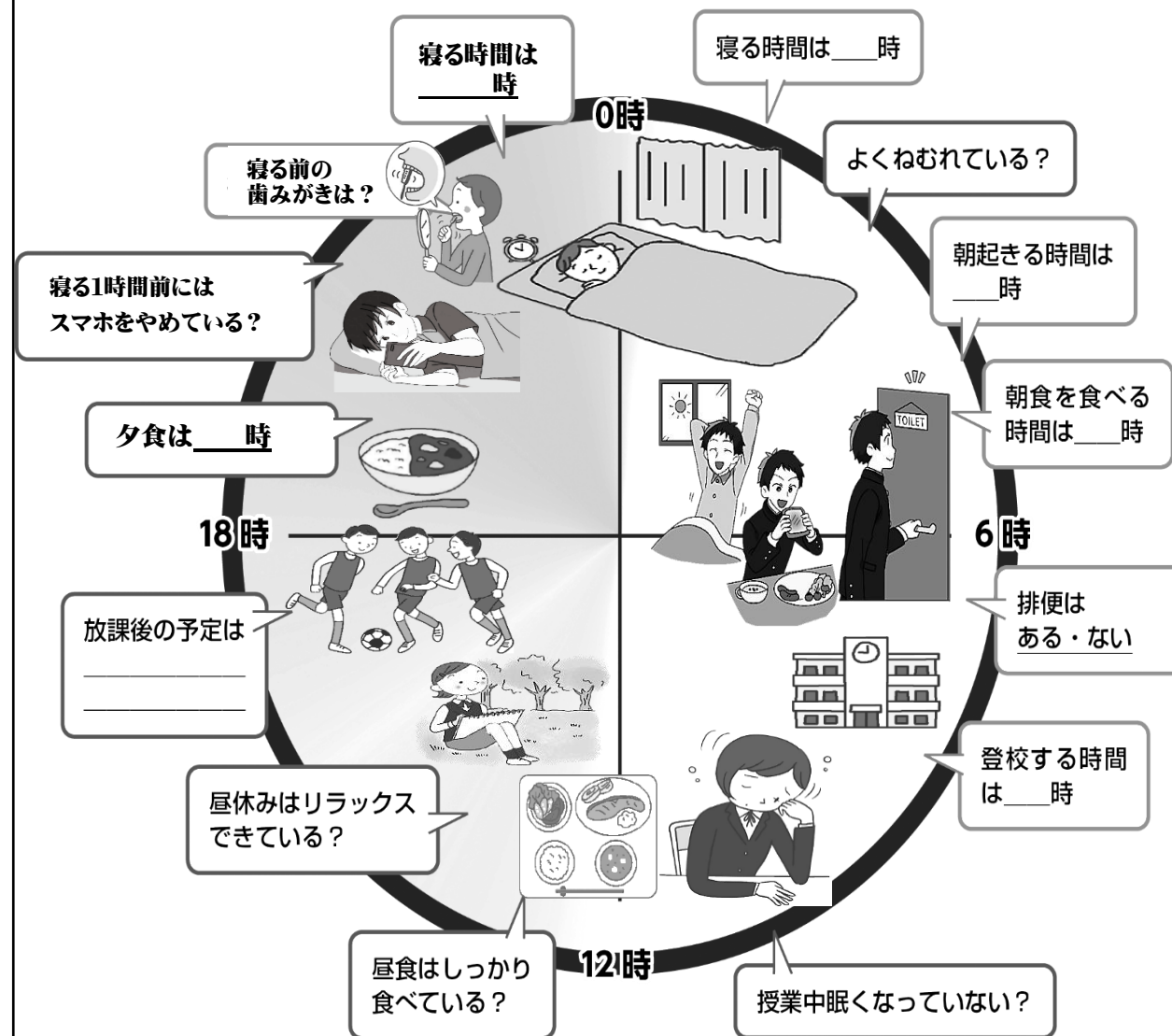


それでも酔ってしまったら…



心も体も元気で過ごせるように、「自分の生活リズム」を考えてみましょう。

## 自分の生活リズムを作ろう！



生活リズムを整えるポイントは、睡眠・運動・栄養です！  
上の図を見て、できていなかったところを見つけ、そこを改善することを今年度の生活目標にしましょう。

今年度の自分の生活目標は

