

ほけんだより5月

3-2 保健委員 岩本慎司 森田遥心

保健委員の森田です。1年生の皆さん、入学して1か月経ちましたが学校生活は楽しいですか？
今月の保健だよりでは、皆さんが通学時に使う電車やバスでの乗り物酔いを防ぐことをテーマにしています。私も乗り物酔いをしやすいのでこれを読んで、対策しようと思います。

目薬の正しいさし方

目薬の正しいさし方を知っておきましょう。



- ①手を石けんで洗う。
- ②目薬の先端部分に手を触れないようにキャップをはずす。
- ③下まぶたを下げて点眼する（目薬の先端がまつ毛やまぶたに触れないようにする）。
- ④静かにまぶたを閉じる（または目頭を押さえる）。
- ⑤あふれた目薬は、清潔なティッシュペーパーで拭き取る。

乗り物よいきふせごう

乗り物よいきふせぐコツを紹介します。【事前の準備】では、規則正しい生活リズムが大切です。

【事前の準備】

- 乗り物に乗る前の日は早く寝る
- 朝ごはんを食べておく（食べすぎや脂っこいものはひかえる）
- うんちをしてくる

【乗り物に乗るときは】

- きゅうくつな服装をさける
- 心配な人は酔い止めを飲んでおく
- 窓を開けておく
- ゆっくりと呼吸する

朝日を浴びて



元気に1日をスタート

自然を感じよう



乗る前にできる 乗り物酔い対策

前日に睡眠を十分とっておく



空腹も満腹もさけるようにする



酔い止めの薬を飲んでおく



「酔わない」と自分に暗示をかける



生活リズムにご用心

GW はどのように過ごしましたか？
「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW 中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか？

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく

違うと、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。それは、GW 中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元のリズムに戻すのに一苦労するかも！ 休日も早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

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、用意されていない



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ませんね。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。

