

令和元年

令和という元号には
「見事に咲き誇る梅の花のように、日本人が明日への希望とともに、一人ひとりがそれぞれの花を大きく咲かせる国でありますように」
との願いが込められています。私たちも日本人としての美しい心で令和に輝きたいものですね。

体の疲れ、心の疲れ・・・出ていませんか？

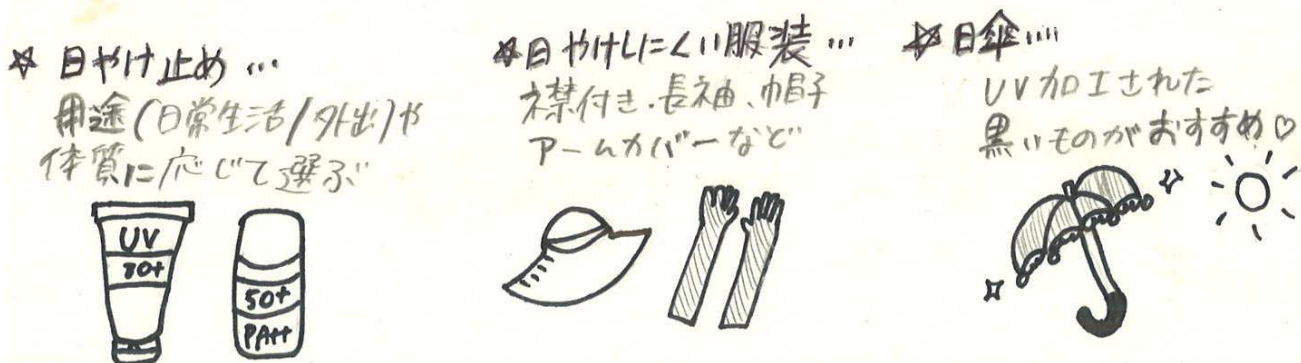
この時期に見られる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「五月病」と呼ばれることもありましたが正式な病名ではありません。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が5月に入るところから現れることが多いのです。



これらを解消するための方策のひとつとして「リラックス」が挙げられます。
好きな音楽を聴く。ゆっくりお風呂に入る。睡眠をたっぷりとる。「自分がこうすると落ち着く」という方法で時々心と体を癒すようにしてくださいね。

今から始める！紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと真夏のギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし実は1年を通してみると、紫外線は5月から8月にかけてもっとも強くなると言われています。つまり「肌が弱い」「日焼けをしたくない」など、特に気になることがある人はこの時期から紫外線対策を始める必要があるのです。



ちなみに曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりません。これから梅雨どきになりますが、どんよりした天気でも油断は禁物。対策は欠かせませんよ！

保健室より保護者の皆様へ

元号が令和に変わり、気分も一新。10連休明けの校内には波高生の元気な姿があります。高総体まであとわずかとなりましたが、中間考査もありましたので、波高生は勉強に運動にと大忙しです。

令和の幕開けにふさわしく新緑の美しい季節を迎えました。世の中の和歌ブームに乗って、波高生の高総体での活躍を願い、保健委員のY君とKさんと一緒に一句詠んでみました。



特に3年生にとっては最後の高総体ですから怪我なく悔いなく全力を出してほしいですね。

さて、急に暑くなってくるこの時期は、そろそろ熱中症や食中毒等も心配になってきます。

ご家庭でもぜひ次のことについて注意され、早めの体調管理をお願いいたします。

●朝食は必ずとって登校させてください。

朝食抜きは午前中の体調不良に繋がります。

●遅くまでスマートフォンを使っていませんか。

保護者の方でも観察や指導をお願いします。睡眠不足が思わぬ怪我を招きます。

●体育の授業のある日や運動部活動生には水筒を持たせてください。

喉が渇く前のこまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

●新学期の緊張と慌ただしさがひと段落し、心の疲れも現れてくる頃です。

やまなみの青葉のごとく生き生きと
試合で輝け波高生の底力

YKT2019



お子様の体調で気になる点などございましたら遠慮なくご相談ください。
波高 保健室

傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に！ ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく！ 菌は湿気のある温かいところが好き

- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう

しっかり加熱！ 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう