ほけんだより　5月号

県立篠山鳳鳴高等学校
保　健　室
令和7年5月1日発行

慣れてきた時に要注意！　そのケガ、どうすれば防げた？

よそ見をしていて歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りて捻挫した

授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

慣れてきた頃に、つい気が緩んで不注意になりがちになります。移動等普段の生活の中で気をつけるようにしましょう。

ケガをしやすいのはこんな時

慌てている時

周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しましょう

油断している時

「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう

疲れている時

前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまいます。睡眠はしっかりと

自転車のマナーを守ろう

下のものの何が危険なのかわかりますか？

自転車はヘルメット着用の努力義務があります
けが予防のためにも着用をしましょう

栄養がたくさんの新茶

お茶には様々な栄養が含まれています。

体の酸化を防ぐ ビタミンC
眠気を覚ます カフェイン
リラックス効果のある テアニン
血圧を下げる カテキン
など

特に、4月中旬～5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。お茶がおいしいこの時期、お茶を楽しんでみましょう。

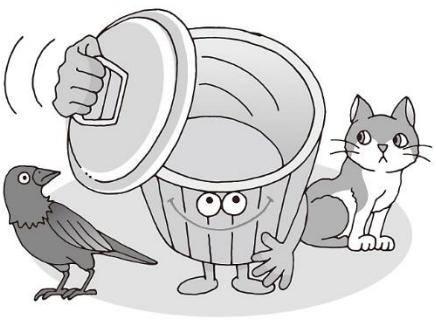
「お茶でうがいをするといい」と聞いたことがあると思いますが、これにはカテキンが関係しています。

- **虫歯菌の付着や増殖を抑える**
- **歯垢の形成や付着を抑える**
- **ウイルスの増殖を抑える**

カテキンには、このような効果があるという研究もあります。

保健室から

「今日の調子はどうですか？」

新学期が始まって１ヵ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにわくわくしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。その反面、新しい環境に慣れるためにがんばってきた疲れが、そろそろ出始める頃です。「寝ても疲れがなかなかとれないかも？」「やる気が前よりも出ないかも？」などいつもの調子と少し違うなあと感じることはありませんか？気分転換や生活の改善をしてみても解決ができないなあと思ったときには、保健室にきてみてください。一緒に方法を考えてみましょう。
また、この時期から熱中症が心配されます。水分補給をしっかりすること、体を暑さに慣らしていくことも大切です。

5月30日はごみゼロの日