



令和8年度  
松山商業高等学校  
保健室・生徒保健委員



爽やかな風とともに、新緑がまぶしい 5 月を迎えました。朝夕は過ごしやすい一方で、日中は汗ばむ日も増え、気温や服装の調整が難しい時期です。また、この時期は行事や部活動が本格化し、生活リズムが乱れやすくなります。毎日の睡眠や食事、適切な水分補給は、心と体のコンディションを整える基本です。自分の体調の変化に目を向け、無理をしすぎないことも大切にしていきましょう。



| 日時       | 健診項目   | 実施対象者    |
|----------|--------|----------|
| 5月8日(金)  | 第三回尿検査 | 全校生徒     |
| 5月20日(水) | 歯科検診   | 2年生全員    |
| 5月21日(木) | 内科検診   | 1年生4クラス分 |
| 5月25日(月) | 眼科検診   | 抽出者      |
| 5月27日(水) | 歯科検診   | 1年生全員    |



## 規則正しい生活をしよう

新学期が始まって一カ月が経ちました。通常の時間割もはじまり、学校生活にも慣れてきた頃でしょうか。5 月は、新年度のあわただしさが一段落する反面、それまでの緊張がほぐれ、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に学校生活を送るために、あらためて自分の生活習慣を見直してみましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

### 〇早寝早起きをしよう

早寝早起きをするためには、毎日同じ時刻に起きることがポイントです。休日もできるだけ学校がある日と同じ時刻に布団から出ること、安定した睡眠サイクルを作ることができます。たくさん眠りたい場合は、起きる時間を遅くするのではなく、寝る時間を早めるようにしましょう。

### 〇朝ごはんを食べよう

朝ごはんは午前中のエネルギーになります。朝は時間がない、食欲がないという人もいるかもしれませんが、まずはヨーグルトや果物など食べやすいものからはじめてみましょう。前日の夜に翌日の朝ご飯を用意しておく、時間短縮になります。

### 〇スマートフォンとの付き合い方を考えよう

スマートフォンで手軽にみられるショート動画や SNS、ゲームは、手軽に楽しめるためつい見えてしまいがちです。しかし、長時間画面を見続けると、目の疲れや肩こり、集中力の低下につながります。また、気づかないうちに時間が過ぎ、生活の切り替えが難しくなることもあります。使う時間や場面を意識し、途中で目を休ませたり、就寝前は控えめにしたりすることが大切です。スマートフォンとは適度な距離感で付き合いましょう。



# 保健委員のひとこと 担当 2年1組 大橋さん 浅川さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

## 朝ご飯の効果

みなさんはきちんと朝ご飯を食べていますか？

朝ご飯を欠食する理由には、「時間がないから」、「食欲がないから」、「食べたくないから」などがあります。

また、毎日の活動量、夕食を食べる時刻や就寝時刻、睡眠時間など、多くの生活習慣が朝ご飯の欠食に関係しています。

農林水産省によると、朝ご飯を毎日食べることで、高い学力・体力や良好な学習習慣が身につくという研究結果が報告されています。また、農林水産省の実施したアンケートによると、朝ご飯を毎日食べない子どもは、朝ご飯を毎日食べる子どもと比べて、イライラすることが「いつもある」、「よくある」、「時々ある」と回答した割合が高いということもわかっています。朝ご飯の大切さを知り、毎日朝ご飯を食べましょう!!

(2年1組大橋さん 参考:農林水産省)



## ストレス状態のサイン

- ・気分が落ち込んで、やる気なくなる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める など

このようなストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。

一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

また、学校の先生やスクールカウンセラーに相談するのもよいでしょう。ほかにも、誰でも気軽に相談できる公的な窓口やところを専門に診る病院など、様々な相談先があります。

(2年1組浅川さん 参考:厚生労働省)



## 一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

### 4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を  
浴びよう



3

朝ごはんを  
食べよう



4

うんちを  
出そう



### ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間に起きましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。

