

内科検診について

日時	検診クラス	検診時の服装（体育着）
5月24日(水)	1年1. 2. 3組・3年	体育着またはトレパン登校
5月26日(木)	1年4. 5組・2年	体育着またはトレパン登校

＜内科検診の運用について＞ 那覇市教育委員会より

◎内科検診における下着不着用について

健康診断では健診の精度（見逃し防止）の観点から、「上半身は下着不着用で実施する」とする。

健診時の脱衣については、その必要性（心雑音の聞き逃しの防止、側彎症の早期発見、皮膚病変の確認、胸部病変の確認、胸郭変形）の確認等のため。

水筒持参の協力依頼

感染症感染対策及び熱中症対策のため、水筒の持参をお願いします。特に体育の授業では、熱中症対策のため、随時、運動場や体育館に水筒を持参するよう体育の先生からも声かけをしております。今後、どんどん暑くなるため、必ず水筒を持参させてください。ご協力、よろしくお願い致します。

頭痛について

最近、偏頭痛と訴える生徒が増えています。頭痛は3つのタイプに分けられます。

- ①頭全体が鈍く痛む『緊張型頭痛』：身体的ストレスや、精神的ストレスによって肩や首がこり、血流が悪くなり、頭部の血管に老廃物がたまって神経を刺激することが原因とされています。
- ②頭の片側が、ときには両側が、ズキンズキンと波打つように痛む『偏頭痛』：ストレスから開放されたときや、寝不足、天候の変化などによって頭の血管が拡張し、血管の周囲に炎症が起こるためと考えられています。緊張型頭痛と偏頭痛の両方が発症する方も少なくありません。
- ③1～2ヶ月間、毎日決まった時間に目をえぐられるような激痛が起こる『群発頭痛』：発症はまれで、原因はまだよく解明されていません。

どのタイプの頭痛なのかしっかり検査を行い、必要であればお薬を処方してもらい、学校に持参するようお願いいたします。

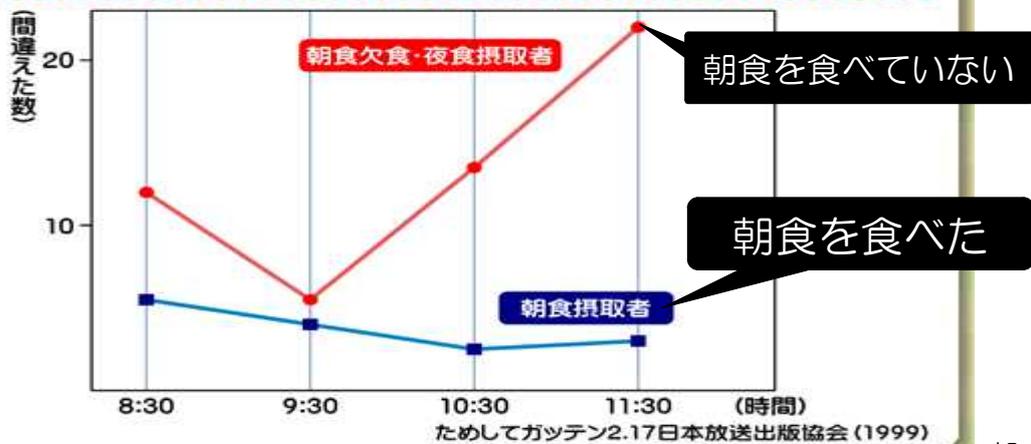
早寝！早起き！朝ご飯！

梅雨に入りました。雨が多くなると頭痛や体調を崩す生徒が増えてきます。規則正しい生活をするにより、身体のバランスも整ってきます。早寝早起き朝ご飯をしっかりと行いジメジメした梅雨を乗り越えましょう。

Check!

朝ご飯をとらないと・・・

朝食の有無と集中力との関係を調べるテスト



【朝食と集中力との関係を調べてみた結果】

朝食をとることにより、テストの正答率が食べていない人と比べて、約20問差が出てくることになりました。

朝食をとることで脳に栄養が届き、やる気と集中力が高まった結果です。朝から疲れたと言っている人！まずは、朝食をしっかりと食べてから登校してください。疲れもなく午前中、集中して授業を受けることができるようになります。

(給食の食材を3つのグループに分けてみました)



好ききらいせず、栄養バランスを考えて食べよう！

【食事のメニュー】

学校給食は、黄・赤・緑の食べ物をバランスよく組み合わせて作られています。

毎月配られる、学校給食献立表を参考に朝食のメニューを考えてみてください。

バランスのよい朝食を摂ることにより、授業を集中して受けることができるようになります。