ほけんだより

平成２９年　５月号
小禄中学校保健室　発行



新学期が始まって１ヶ月が過ぎ、ようやく新しいクラスにも慣れてきた頃かと思います。ゴールデンウィークや遠足などの楽しい行事も一段落し、そろそろお疲れモードではありませんか？体や心の疲れが出やすいこの時期ですが、自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう♫



新学期がスタートして１か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウイークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK



朝ごはんをとらないと・・・

朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、１日の活動に向けて体調を整えるために欠かせないものです。たとえば、前日の夕食をとったきりで朝ごはんを抜いてしまうと、お昼まで 16～17 時間も食事をしていないことになります。これでは、長時間栄養補給をしていないため、脳にエネルギーが行き届かず、集中力も低下してきます。

また、眠っている間に下がった体温も上がりづらく、勉強に打ち込むことが出来ません。それに、胃腸が食べ物による刺激を受けないために、便秘になりやすくなってしまいます。

もうすぐ中間テスト！成績ＵＰのためにも、朝ご飯をきちんと食べて、快調なスタートを切りたいですね☆



『朝』が損だよ！一夜漬け

●記憶は寝ている間に定着するから「損」
●一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
●テストに万全の体調で臨めないから「損」



記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れていることも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そん」なことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。



プールで感染する病気に注意！

もうすぐ水泳学習が始まります！しっかり体調を整えて、授業に参加しましょう♫

咽頭結膜熱（プール熱）

●症状
- 38～39℃ほどの発熱。
- のどの痛み。
- 結膜炎

●予防
- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルを共有しない。



流行性角結膜炎（はやり目）

●症状
- 結膜が充血する。
- 目がかゆくなる。
- 涙が多くなる。



●予防
- ほかの人とタオルを共有しない。

☆プールの授業の前に気を付けてほしいこと☆

準備運動・整理運動をしっかりしましょう



手のつめ、足のつめを切っておきましょう



健康診断が続いています　5月の予定



※検査の日は、休まないように体調管理をしっかりしましょう！

実施月日	検査項目	対象者	場所・時間	注意事項
5月　9日（火） 5月10日（水）	尿２次検査 	１次検査未提出者 再検査が必要な生徒	☆１校時の休み時間までに、各自で保健室に提出する。	・起床直後の尿をとる。 ・５時間以内に検査をしないと結果が正確にでないので、必ず１校時の休み時間までに提出する。
5月11日（木）	歯科検診	３学年	場所：３階新世代室 時間：１～４校時	・むし歯と間違われないために、登校前に歯をみがいてくること！ 
5月16日（火）	歯科検診	２学年		
5月18日（木）	歯科検診	１学年		
5月31日（水）	医師検診	１－１～１－４ ２年生全クラス	場所：図書室・保健室 新世代室３F 新世代室４F 被服室・調理室 時間：13：45～ （５・６校時）	・トレパン登校 ※女子は、トレパンの上着を忘れずに持ってくること！
６月１日（木）	医師検診	１－５～１－８ ３年生全クラス		

健康診断の結果　毎日の生活を見直すチャンスにしよう☆

＊視力がおちていた＊

☆ふだんの生活に思い当たることはありませんか？

□姿勢が悪い
□メガネやコンタクトがあっていない
□スマホを長時間使っている
□寝転んでテレビやスマホを見ている

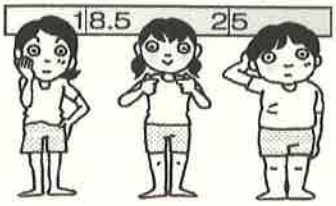


＊体重がものすごく増えたor減った＊

体重の増加は、身長の伸びとのバランスが大事☆
ＢＭＩでチェックしてみよう！

ＢＭＩ＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
20～30 未満	肥満（１度）
30～35 未満	肥満（２度）
35～40 未満	肥満（３度）
40 以上	肥満（４度）



＊むし歯になりそうな歯がある・軽度の歯肉炎・歯こうが残っている＊

☆むし歯・歯周病・かみ合わせの悪さなどで受診を勧められた人は早めに歯医者さんへ行こう！
☆経過観察が必要だった人は、歯みがき習慣を見直して、健康な歯と歯ぐきを取り戻そう！

□毎食後の歯みがき　□ていねいなブラッシング
□歯みがきの後にチェック！

