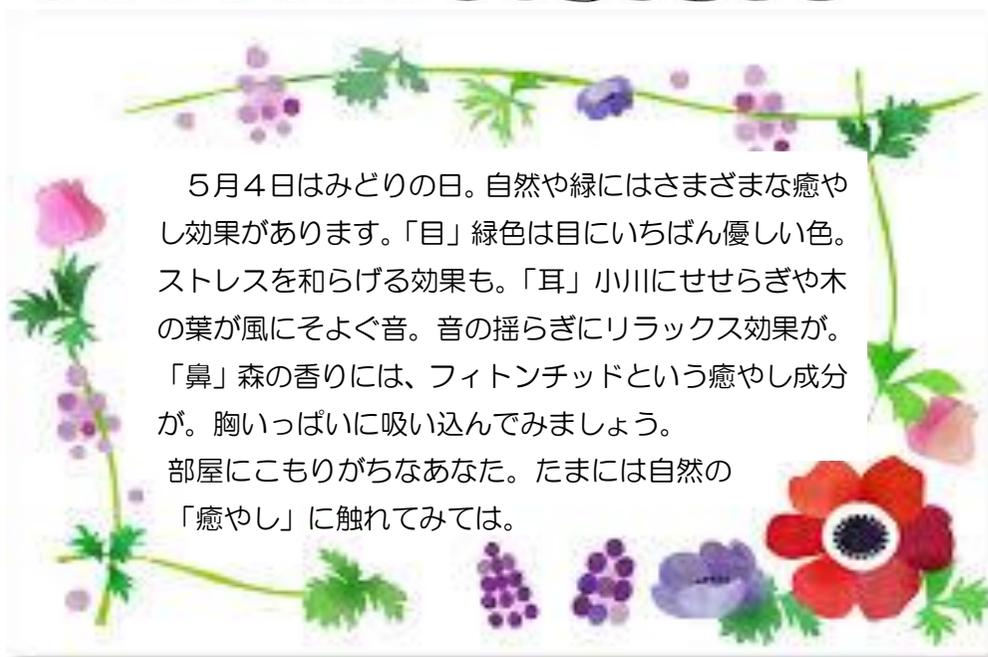


（ほ）く（な）ん（だ）ご（よ）り

5月

保健目標 ・病気の早期発見早期治療をしよう

春日部南中学校保健室
令和5年 5月



5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。「目」緑色は目にいちばん優しい色。ストレスを和らげる効果も。「耳」小川にせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の揺らぎにリラックス効果が。「鼻」森の香りには、フィトンチッドという癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。
部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

インフルエンザが出ています。

4/17（月）の週 1年生1人、2年生4人
4/23（月）の週 2年生5人、3年生2人
1年生1人

気温の寒暖差で体調を崩し、喉の痛みや発熱などで欠席している人も数人います。ゴールデンウィークは、無理せずリフレッシュをして、充実した5月にしたいですね。

心臓検診を欠席した場合は、保護者の引率で保健センターに行き受診します。

尿検査を22日に忘れた人は、翌々日になるので注意

健康診断の日程

まだまだ続きます
健康診断



月	日	曜	検診項目	対象	時間
5	2	火	内科検診③	3-3.4組	13:15
	9	火	内科検診④	2-1.2	13:30
	11	木	歯科健診①	3年生、2-1.2組	8:45
	12	金	内科検診⑤	1-3.4	13:30
	16	火	内科検診⑥	2-3.4	13:30
	17	水	歯科健診②	1年生 2-3.4組 567組	8:45
	18	木	心臓検診	1年生、5.6.7組 2年該当者	13:30~15:20
	22	月	尿検査一次	全学年	8:50
	24	水	尿検査予備日	全学年	8:50
	24	水	心臓検診予備日	該当者	受付 13:30~16:30
6	12	月	尿検査二次	該当者	8:50

太谷選手は12時間睡眠!

WBC で3大会ぶりの世界1となった侍ジャパンの切り札・大谷翔平投手は、常に野球のことだけを考え、食事に気を配り、厳しいトレーニングを重ねているだけではありません。特にこだわっているのが「睡眠」です。肉体の疲労回復と成長、そしてメンタル面の安定にも影響する睡眠の「質」と「量」の確保は、アスリートにとって最重要課題の一つ。睡眠は非常に大事なリカバリー時間だと大谷選手は話しています。みなさんは、1日24時間をどう過ごしていきますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



健康診断

わかること。わからないこと。



- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか



- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ



けがの
予防に
爪を切っ
てね!



水筒とタオルを**忘れずに**

...体の水分は、意外とすぐに不足する...

「人は水でできている」。CMのキャッチコピーのようですが、実際、私たちの体の60%は水分です。水分が減ると、めまいや頭痛、吐き気に襲われたり、意識障害やけいれんが起こり、命の危険につながります。

通常、私たちは、1日3食の食事で約1000mlの水分をとります。体の中で作られる水分が、約200ml。お茶などの飲み物を合わせると、1日2000~2500mlの水分をとっています。一方で、皮膚や気道から約900mlが蒸発し、排便で約100mlが体の外に出ていきます。残りの余分な水分は尿になるので、1日の尿量は1000~1500ml。腎臓が尿量を調整し、体の水分量を一定に保っています。

食欲がないと十分に水分補給ができず、さらに下痢や発熱、発汗により出て行く水分量が増えれば、体の水分はすぐに不足します。体育祭の練習はこれからが本格的。気温が上がって運動すると滝のような汗が流れます。体の水分が減り、少量の濃い尿になったら要注意です。

濃い尿が出たら
水分補給を

...暑い日はいつも以上に水分・塩分補給を...

熱中症
が増えます

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



熱中症予防の
ポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

これから暑くなると、じっとしていても体の水分は外に出ていきます。朝1番の尿の色が濃かったり、尿量や排尿回数が少なかったりするのは、腎臓が働いている証拠ですが、水分不足のサインでもあります。体調を崩さないように、こまめな水分補給と適度な塩分摂取を心がけましょう。



朝食には
水分と塩分
補給に味噌
汁1杯😊

慣れてきた頃に
注意(;^_^)!

事故やけが



生活リズムの乱れ



言葉づかい

