

ほけんだより 5月

令和4年5月6日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

新学期が始まって、約一か月がたちました。新しい環境で、疲れていませんか？「なんだか、やる気が起きない」「がんばろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは、自分でも気が付かないうちにストレスをためすぎて、「心が疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。まずは、のんびり過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達や家族など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室にも相談に来てくださいね。

《健康診断の結果について》

4月から、各種健康診断が行われています。検診の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われる場合のみ、結果のお知らせを出しています。(歯科検診は全員配布) お知らせをもらったら、早めに受診し、報告書を担任の先生へ提出して下さい。

なお、学校の健康診断は、スクリーニングと言い、病気の疑いがある人にプリントを渡していますので、病院では異常なしと診断されることもあります。



保護者の方へ ～色覚検査について～

色覚異常は、男子の約20人に1人、女子の約500人に1人にみられます。先天性ですので、本人が自覚していない場合や、保護者の方もその可能性に気づいていない場合も少なくありません。また人によって、見誤りやすい色が異なるため、個別にさまざまな配慮が必要な場合や、進路や職業の選択の際に制限のある場合が少なからずあります。保健室では、希望者に対する色覚検査を実施しています。検査結果は保護者にお知らせします。またその結果を学校から外部へ提出することはありません。検査の希望がありましたら、保健室まで連絡をお願い致します。

ぐっすり眠って体も心も健康に

最近、よく眠れていますか？よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、一日の活動も元気いっぱい取り組めるはずなのです。睡眠は、食事や運動とともに私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

何時間ぐらい寝れば

いいの？

必要な睡眠時間は人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているかということ。午前中だるかったり、昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠！



夜更かしの影響

- ・時差ぼけ状態になる
- ・体のリズムが狂って、調子が悪くなる
- ・イライラ、気分が落ち込む
- ・集中できなくなる
- ・体の老化が早くなる
- ・食欲がなくなる

前の日に遅く寝たときはその分、朝はゆっくりでいい？

私たちの体は、朝、太陽の光を浴びて一日を始める仕組みになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。

前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



5月の健康診断日程

- | | |
|--------|----------------|
| 9日(月) | 内科検診①(1、2年生) |
| 13日(金) | 尿検査一次予備日 |
| | 内科検診②(3年生、松の実) |

