

ほけんだより

5月

令和6年5月

多摩市立鶴牧中学校

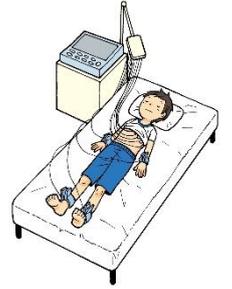
校長 森田 剛

養護教諭 柄澤美紅

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しい学年・クラスにも慣れてきましたか？心と体は繋がっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心掛けましょう。

また、最近は天気・気温共に不安定な日々が続いています。熱中症にならないように、気温が高いときは喉が渇く前に積極的に水分補給をしてください。

5月の健康診断



心臓検診

日時：5月8日（水） 9時30分～

場所：図書室

対象：1学年

服装：ジャージ登校（受診時に男子は半そでハーフパンツ、女子は半そでハーフパンツに長そでジャージ着用）

・手足や胸に、器具を取り付けます。痛くないので、リラックスして横になってください。

・欠席者は、5月15日（水）にご自身で健康センターに行って受診していただきます。

腎臓検診（尿検査）2次

日時：5月13日（月） 9時まで

場所：保健室

対象：2次検査対象者、1次検査未提出者

・対象者は9時までに保健室に提出してください。前回忘れた人は、特に気を付けましょう。

・容器を無くした人は、予備の容器を渡すので10日（金）までに保健室に取りに来てください。

歯科健診

日時：5月30日（木） 9時～

場所：会議室

対象：全学年

・主に歯と歯肉の健康状態を見ます。当日の朝、必ず歯を磨いてきてください。



朝、起きられない



食欲がない



イライラする

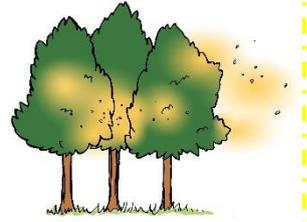


やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

花粉症、いつまで続く？

花粉症の原因として、真っ先に挙げられるのがスギ花粉です。症状が重い人では1、2月頃から目のかゆみやくしゃみ、鼻水に苦しめられます。保健室でも、花粉症による来室が多くありました。5月になって、ようやく飛散量もおさまり、来室も落ち着いてきました。ところが、数こそ減ったものの、いまだに「花粉症がおさまらなくて・・・」という声が聞こえます。花粉症を引き起こす植物はスギだけではなく、5月は主にヒノキやシラカバ、他の時期にもヨモギ、カモガヤ、ブタクサといった植物の花粉がアレルギーの原因になります。



また、この時期にもう一つ花粉症に関連するのが黄砂^{こうさ}になります。黄砂は主に中国の砂漠地帯地方などの砂塵が砂嵐となり、偏西風に乗って飛来します。その通り道である韓国や日本に、黄砂による影響を及ぼします。時期的には、2月～5月の春に飛んでくることが多いので、スギ・ヒノキ花粉症と重なって症状がひどくなります。



他のアレルギーがある人は花粉症にもなりやすく、同じアレルギーである喘息などにもなりやすいと言われています。アレルギーは、特定の物質が体内に取り込まれることによって起こる免疫反応です。こうした植物の群生地を避けてなるべく体内に入れないようにすること、栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠など、生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが、症状の発現や悪化を防ぐために有効です。

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。