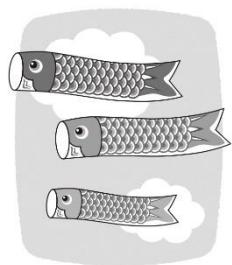


かがやき

若草中学校ほけんだより No.2

令和4年5月11日発行 文責 谷島



「だるい・やる気が出ない」など、この時期特有の気持ちはいわゆる5月病です。メリハリをつけて乗り越えていきたいですね！またGW明けから、体調を崩している生徒が増えてきました。5月は那須地区春季体育大会、陸上大会、体育祭と体を動かす行事が多く、また他校との交流の機会も増えますので、よく食べ、よく休み、体の抵抗力を高められるようにしましょう！



5月の保健目標 規則正しい生活を心がけよう！

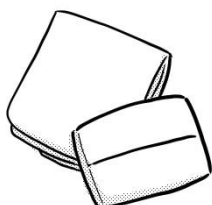
～ 衛生検査実施中 ～

毎週水曜日に、保健委員会で衛生検査を実施しています。検査項目は①ハンカチとティッシュの所持、②つめの長さ、③前髪の長さの3つです。

つめは長くありませんか？体育祭に向けて、けが防止のために確認しましょう！



つめが長い生徒が多く見られます！



だるい・やる気が出ない・いらいらする …その症状「5月病」かも？

●春は「肝臓」の季節 春は自然界の全てのもののびやかに成長する季節。人間の身体も、新陳代謝が活発になり、冬に溜まった老廃物を発散していきます。その際、血液をきれいにする「肝臓」がフル稼働しています。しかし、4月から始まった新しい生活でのストレスが溜まることで「肝臓」の機能は低下し、消化器系の不調や疲労感、イライラ、憂うつといったさまざまな不調が現れるのです。この症状こそが「5月病」なのです。

●黄色いものを食べよう！ 5月病を緩和するには、生活習慣を整えることが大切です。GW後で胃腸が弱っていませんか？菜の花・かぼちゃなど、黄色の食べ物は、「肝臓」の機能を高めてくれます。毎日の食事に積極的に取り入れてみましょう。

5・6月の健康診断日程

- 5月11日（水） 腎臓検診1次（全学年）
- 5月24日（火） 眼科検診（全学年）
- 5月31日（火） 腎臓検診2次（該当者）
- 6月2日（木） 内科検診（全学年）
- 6月13日（月） 小児生活習慣病予防検診（1・3年生希望者のみ）

腎臓検診一次未提出の生徒へ

腎臓検診二次と同じ日程で集めます。

★容器は同じものを使用します。腎臓検診二次まで日にちがあるので一旦回収します。忘れずに学校に持ってきてください。

～ 受診カードの発行について ～

健康診断が終了したものから、治療が必要なお子様に対し受診カードを発行しています。学校での健康診断はあくまでもスクリーニング検査となりますので、あらかじめご了承ください。「異常なし」の場合は、夏休み前に一覽で通知しますので、ご確認ください。

視力受診
カード→

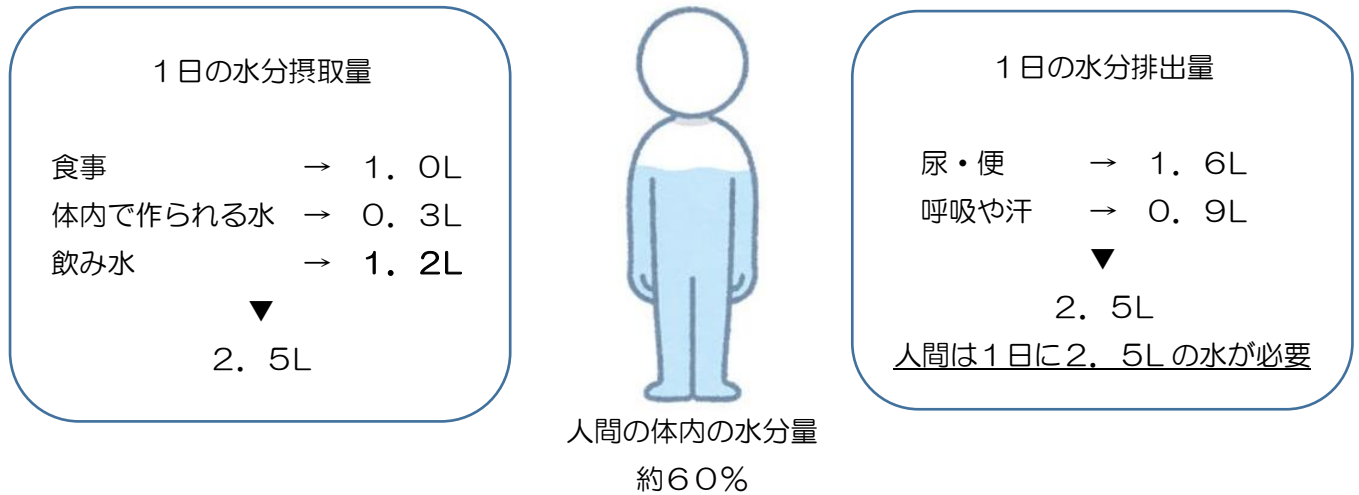
※視力検査の際、眼鏡を忘れてしまって矯正視力を測っていない生徒は教えてください。
※結果に誤りがある場合は、養護教諭までお知らせください。

いよいよ体育祭！～熱中症に気をつけよう～




5月中旬に入ると、夏のように気温が高くなる日が見られます。この時期から気をつけなければならない熱中症。万全な対策はできているでしょうか。体育祭練習もあり、疲れが見えてくる頃だと思います。こまめな水分補給、体温調節を上手にして、乗り越えましょう！

水筒の中身何入れる？

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。



熱中症対策のためのマイボトル持参。熱中症を防ぐためにはどんな飲み物がいいのでしょうか。種類別に比較してみました。ぜひ参考にしてみてください。

種類	水 	スポーツドリンク 	経口補水液 
メリット	糖分や塩分が含まれていないため、こまめに飲みやすい。	スポーツや日常で失われた水分や塩分などを効率的に補給することができる。	スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度は低い。脱水を伴う熱中症に有効。
デメリット	電解質や塩分が含まれていないため、大量に汗をかいた場合は、別に塩分等を摂取すること必要。	糖分が多く含まれるため、むし歯や糖分過多に注意が必要。	脱水症のために用いる経口補水液であるため、普段の水分補給として飲むものではない。



環境やそのときの活動状況によって、熱中症対策は変化していきます。自分はどのように対策をすべきか考えて行動してみましょう！

<参考文献>

- ・『「健康のため水を飲もう」推進運動」厚生労働省
- ・環境省熱中症予防情報サイト
- ・熱中症ゼロへ 日本気象協会推進