

ほけんだより 5月

平成27年5月28日 南丹市立美山中学校 保健室

修学旅行や校外学習の行事も終わり、心身共に疲れが出やすい時期です。読書をしたり、音楽を聴いたりしてほっとする時間も大切です。睡眠もしっかりとって疲れをとりましょう。

また、気温も少しずつ上昇してきました。朝は涼しいですが、日中は気温が上がり暑くなるので、衣服で体温調節ができるようにしておきましょう。水分も多めに持ってきましょう。

心と体の疲れを睡眠で癒そう

睡眠には、こんな力がある！

- 疲労を回復させる
- 免疫（体の抵抗力）をつける
- 記憶を定着させる
- 体を成長させる



睡眠チェックをしよう

★下の質問で、2つ以上○がついた人は、夜遅くまで起きているのが原因でなりやすい症状です。

～あなたはどうですか？～

- ①朝、家の人に起こされないと起きられない。
- ②朝起きた時、なんとなく眠たいし、すっきりしない。
- ③朝はあまり食欲がない。
- ④朝ごはんを食べる時間がない。
- ⑤授業中、よくあくびをする。
- ⑥午前中は頭が働かない。

睡眠を十分にとるために

今、自分にできることから始めてみよう！

- ①寝る直前まで、テレビやゲーム、メールをしていませんか？
(脳が興奮して、なかなか寝付けません)
- ②毎朝、同じ時間に起きていますか？(決まった時間に起きることで体内時計をリセットします)
- ③食事はバランス良く食べていますか？(おなかがすいていたり、満腹だと眠りにくい)
- ④朝、起きたらカーテンを開けていますか？(目から入る光の刺激で体が活動状態になります)



フッ化物洗口をしています！



毎週、水曜日の朝はランチルームに全校生徒が集まります。洗口液を口に含み、1分間ぶくぶくうがいをします。(希望しない人は、水でぶくぶくうがいをします。)フッ素は、歯質そのものを強化し、酸に溶けにくい強い歯を作ります。中学生の時期は、第2大臼歯、第3大臼歯(親知らず)が生える時期なので、生えて間もない永久歯をむし歯にしないためにはフッ化物洗口は有効な方法です。

5月31日は、世界禁煙デー

毎年、5月31日は、世界保健機関が定めた、「世界禁煙デー」。たばこが原因で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でたばこ吸う人の割合(喫煙率)は、男性30.8%、女性9.8%で、年々低下しています。

たばこは、がんや心臓病などの様々な病気になる危険性が高くなるほか、運動や学習にも影響が出ます。特に未成年は、身体に及ぼす影響が大きいので、誘われたとしてもはっきり断りましょう。



今後の保健行事等の予定

5月29日(金)	心電図検査(1年生及び該当者)
6月3日(水)	検尿2次提出日(該当者)
4日(木)	眼科検診(全学年)
	QUアンケート(1校時)
8日(月)～	教育相談週間(二者面談週間)
11日(木)	歯科検診(全学年)
12日(金)	心臓二次検診(該当者)
19日(金)	貧血検査(全学年)

※毎週水曜日にはフッ化物洗口があります。

Hyper-QUとは、よりよい学校生活と友達作りのためのアンケートです。これは、よりよい人間関係を築いていくために、自分はどのようなことに気をつければよいのかを知る機会となります。結果は一人ひとりに返しますので、参考にしてくださいね。

健康診断の結果、気になる点があった人には「結果のお知らせ」を渡しています。受診したら、受診報告書を学校まで提出してください。