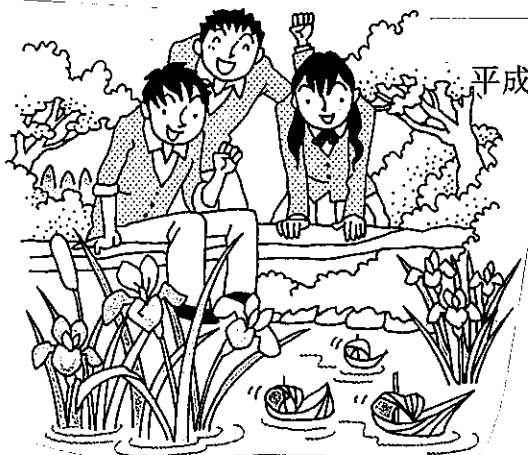


# ほけんだより 5月



平成 21 年 5 月 8 日 精華町立精華西中学校保健室

新緑の美しい季節がやってきました。新学期が始まって約 1 ヶ月。これから、1 年生は校外学習、2 年生は職場体験、3 年生は修学旅行と行事が待っていますね。緑のパワーをいっぱいもらって、元気に過ごしましょう。

## 5 月の保健行事

- 8 日 (金) 眼科検診 検尿 2 次検査
- 12 日 (火) 心電図 (東光小学校にて)
- 15 日 (金) 眼科検診
- 26 日 (火) 耳鼻科検診
- 27 日 (水) 歯科検診
- 29 日 (金) 心臓 2 次検診

\* 聴力検査を体育の時間に実施します。(1,3 年生のみ)



先月から続いている健康診断ですが、すでに実施されて結果が出ている項目については、医療機関を受診する必要がある人に「結果のお知らせ」を渡し始めています。お知らせをもらった人は保護者の方とも相談して、早めに受診するようにしてください。

## Q. 5月病って、どんな病気なの？

A. よく耳にする「5月病」ですが、実は正式な病名 (医学用語) ではありません。新年度からの新しい環境や人間関係による疲れ・ストレスによる影響が、5月に入る頃から現れるのです。



### ●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、イライラする、不安・焦りを感じるなど

これらを解消するには、心身ともにリラックスすることが大切です。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、心と体をいやしてみるといいと思います。

## 睡眠・栄養・運動と手洗いうがい

で体調管理

次のことは、今話題の「新型インフルエンザ」の基本的な予防法でもあります。参考にしてください。

**睡眠：**体力を回復し、免疫機能を活性化させます。体力の保持、病気予防には欠かせない大切なものです。

クラブ活動や外出などで疲れているときは、いつもより早く寝るようにしましょう。



**栄養：**体は食べ物から摂った栄養で作られます。日頃から、3食の食事ですっかり栄養を摂ることが大切です。

ビタミンA・・・粘膜を強くする働きがあります。不足すると、鼻やのどが乾燥して、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

ビタミンC・・・ウイルスと闘う白血球の働きを助け、病気にかかりにくくするだけでなく、病後の回復にも効果があるといわれています。

**運動：**普段から、適度な運動をしていると、免疫機能が活性化します。また、病気に負けない体力も作られます。しかし、過度な運動をした時は、しっかりと睡眠、栄養を心がけましょう。



**手洗いのポイント**

- ① まんべんなく洗う。
- ② 一般的には 30 秒から 60 秒間かけて洗う。
- ③ 完全に乾かす。(ぬれた手には乾いた手の 100~1000 倍の微生物がつく)

**うがいの方法**

- ① 口にふくんで、比較的強いうがいをする。
- ② 上を向いて、のどの奥まで水が届くように、15 秒間程度うがいする。
- ③ ②と同様に、もう一度うがいする。