

# 保健だより

南河原中 保健室

No.5

2018. 6. 1

1学期も折り返しの時期となり、梅雨入りも間近となってきました。日差しの強い日は気温も30度近くなり、暑い日が多くなってきています。部活動の活動時間も長いので、熱中症にならないよう、睡眠をしっかりととり、毎日着替え・タオル・水筒の準備も忘れないようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今年のスローガンは「**のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで**」です。歯・口の健康づくりを家族で考え、実行してみましょう。



## 毎日を元気に過ごそう

1年生も部活動が本格的に始まり、中学校生活も慣れてきた頃でしょうか。

朝練習から放課後の部活動、帰宅してからの自主学習や習い事など、やること盛りだくさんですね。疲れがたまってしまい、週末が待ち遠しいという人も多いのではないのでしょうか？

日頃、夜遅い時間までスマホが手ばなせない人はいませんか？

毎朝ぎりぎりまで寝ていて、朝ご飯を食べずに登校してはいませんか？

その時は何でもないから大丈夫でいても、積みり積もって体調を崩す原因になり、身についた悪習慣は生活習慣病を招く恐れがあります。

睡眠時間が足りないと感じている場合には、家に帰ってからの時間を見直し、テレビやゲームの時間を少し減らして、1分でも早く寝られるように心がけましょう。

しっかりと睡眠をとることで、その日学んだ情報が整理され、記憶されるといわれています。また成長ホルモンが分泌されることによって、身体が成長するだけでなく、細胞の修復が行われ、体内のケアにつながります。精神的なバランスも整います。

リビングでうたたねするより、布団に入って熟睡が大切です。朝起きた時に「良く眠れた」と思えるような、上質な睡眠をとるようにしましょう。

## 睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！  
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。  
睡眠のとり方を見直してみましょう。

# じめじめした梅雨も健康ですごくすために



いぶく せいけつ  
カラダや衣服を清潔に



あつちゆうしやう き  
熱中症に気をつけて



しよくちゆうどく ちゆうい  
食中毒に注意



じこ ぶせ  
ケガや事故を防ごう

## ★★★要注意★★★

- カバンに入れっぱなしのタオル・ハンカチ・体操着はありませんか？
- 使ったまま、残ったままの水筒になっていませんか？  
きれいに洗って乾燥させないと、カビの温床になります。週に1度は漂白剤でつけおき洗いをしましょう。

## 健康診断の結果から

### 受診が必要

- 視力 B (0.9以下) の場合
- 歯科 永久歯・乳歯のむし歯、要観察歯(CO)、  
要注意乳歯、歯肉炎、歯列・咬合・顎関節の要精検がある場合
- 尿検査 二次検査後、異常が認められた場合

**健康診断を受けたままにせず、  
早めに専門医を受診してください。**

### 耳鼻科検診 河本先生より

アレルギー性鼻炎の症状が出ている間は、体にあった薬を使って、症状を上手にコントロールしましょう。

鼻がつまってしまうと、口呼吸になってしまい、かぜをひきやすくなります。口を開けている人が多く見られたので、日頃から、鼻呼吸を意識するようにしましょう。



## 「生活リズム チェックシート」に ついてお知らせ

本年度から2年間、南河原小学校との小中一貫教育の研究がすすめられています。その中の「健やかな体」研究部として、南河原小学校と共同で「生活リズムチェック」を実施し、南河原地域の児童・生徒の生活の実態を調査していくことになりました。

第1回目の調査を6月18日～24日の1週間で実施します。「睡眠」・「食事」・「歯みがき」の項目についてチェックをします。チェックシートの記入が済んだら担任の先生に提出してください。

