

ほけんだより5月

2021年5月
南河内中学校

新年度がはじまって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか？新学期から新たな環境で、緊張しながら頑張ってきたみなさん。ゆったりお風呂に入ったり、睡眠を充分にとったり、心と体をリラックスさせてくださいね。

熱中症に気をつけよう！

暑く湿度が高い環境や、スポーツ活動などで汗をかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体に様々な障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐などがあります。重症になると、意識がなくなり命に関わることもあります。こまめに水分を（激しく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休憩して、熱中症を予防しましょう。

めまい・吐き気

大量の汗



主な症状：めまい、湿疹、大量の汗、吐き気、嘔吐、体温上昇、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

熱中症は、ただ暑いときだけでなく、皆さんの体の状態が良くないときに、よく起こります。1年生の保健の授業で学ぶ「主体的要因」といって、睡眠不足、疲れがたまっている、朝食を食べていない、日頃運動不足、などのときに起こりやすいです。

特に、新しい生活に体が慣れていない1年生、受験を控えて遅くまで勉強し始めた3年生が、毎年熱中症のような症状で来室します。体育祭の練習がはじまり、普段以上に疲れがたまっていきます。今月は普段以上に意識して、早めに（遅くても11時頃には・・・）布団に入って休むようにしてくださいね。

布団に入っても、なかなか眠れない！という人へ

ストレスがたまっている時、布団に入る前の習慣が関係している時、エネルギーが有り余っている時・・・眠れない要因にもいろいろあります。

○寝る直前にスマホやパソコン、TV、ゲームなどを見ている人

→1時間前には見るのをやめましょう。眠れないから見るとますます眠れなくなります。

○昼寝しすぎた人→15分以上昼寝してしまう人は寝過ぎです。

寝ても15分以内に収まるようにしましょう。

○それでも眠れない人

→とにかく部屋を暗くして、横になってください。それだけでも体は休まります。しばらく続けると、夜に眠くなるリズムに体が慣れてきます。

週3日以上、3ヶ月以上続いている場合は、相談してください。



健康診断 実施中です

身体計測・視力検査・歯科検診、腎臓検診（一次）が終了しました。終わったものから、受診して、よく見てもらった方がよい人へ、結果のお知らせを渡しています。（もらっていない人は、特に受診・治療が必要ない人です。また、治療中の方にもお知らせとして渡しています。）

体育祭、修学旅行、職場体験、校外学習など、行事がたくさんはじまる前の受診をお勧めします。なお、受診がすみましたら、渡したお知らせの下についている報告書を、担任まで提出くださるよう、お願いします。

色の見えづらさ、感じていませんか？～色覚検査のご案内～

人によって色の見え方は様々です。緑と赤が同じように見える人、ピンクとグレーが同じように見える人…見え方にも個性があり、それを色覚特性といいます。

日本には、男性の約50人に1人、女性の約200人に1人、色の見え方が他の人と違う人がいます。遺伝的な要素（伴性潜性遺伝します）もあり、保護者の方が色の見え方に特性がある場合、皆さんにも特性があることが多いです。

ネギだと思っていたら唐辛子だった、青信号だと思っていたら赤信号だった、肉の焼け加減が分からない、先生が指示した色が分からない、友達は複数の色が見えているのに自分には同じに見えるなど、自分で同じに見える色が分からないままだと困ってしまうこともあります。また、パイロットや鉄道運転士、船舶航海士など、就業してから困ることが多い職業、資格を取ることが難しくなる職業もあります。

色の見え方は、人と比べることができません。気になるという人はぜひ、いつでも声をかけてください！

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



近藤オススメのストレス・疲れ撃退方法

- ・走る（軽く息切れする位）
 - ・きつめの筋トレ（動けなくなる位）
 - ・感動する本や映画で号泣
 - ・思っていることを紙に書いてビリビリに破き捨てる
 - ・山や川に行く
 - ・好きな芸能人の画像を見る
- ※ストレス対処の本を保健室に置いてあります。自分にあった撃退法が1つではなく、できるだけ多くあると、とてもよいです。参考までに、是非見に来てください♪