

ほけんだよい



新学期がスタートして1ヶ月…。
緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れが溜まっていませんか？
保健室には、寝不足が原因と思われる。しんどい・だるい・気分悪いと訴える人が増えてきました。
3年生は、修学旅行直前。しっかりと体調管理をしてください。1・2年生も5月病にならないようにしっかりと生活チェックをしましょう。

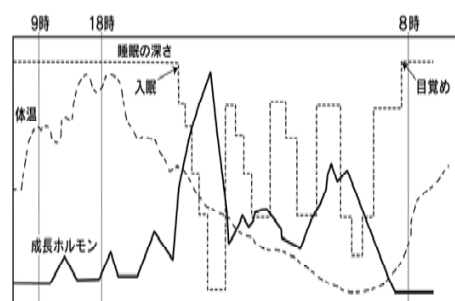
規則正しい生活リズム



朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした体内リズムがあり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



睡眠の大切さ



睡眠は疲労の回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、1日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから1時間くらいたったところが一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。



いまから始めたい紫外線対策

「紫外線」は夏だけ？ 実際は5月頃から強くなるので、とくに肌が弱い人は、この時期から対策が必須。ポイントは「日焼け止め」と「衣服・小物類」です。

「日焼け止め」SPF（紫外線防御指数）をチェック！



「衣服・小物類」ポリエステル素材、黒などの濃色が効果的！



保護者の方へ

健康診断「四肢の状態」について

お知らせしているように、学校健康診断は今年度から項目が一部変更になり、新たに「四肢の状態」が加わりました。保健調査票にご記入いただいたお子さんの様子等をもとにすすめていますが、この項目が加わった背景には、子どもたちの運動器（骨・関節・筋肉）をめぐるさまざまな問題があります。



交通手段の発達等、近年の社会的変化に伴い、子どもたちの「運動不足」が指摘されています。またその一方で、「運動過多」からスポーツ傷害を引き起こし、その後の運動継続が困難になるケースが多くみられるといえます。子どもたちの運動器の健全な発育・発達や将来にわたる「ロコモティブシンドローム」の予防等も念頭に実施していきたいと考えています。引き続きご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

= 発育測定の結果 =

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	151.3	151.8	42.7	44.5
2年生	158.5	154.1	49.0	46.9
3年生	165.3	155.8	54.1	50.1
全国平均	男子	女子	男子	女子
1年生	152.6	151.8	43.9	43.6
2年生	159.8	154.9	48.8	47.3
3年生	165.1	156.5	53.9	49.9

※全国平均は、平成27年度学校保健統計調査による。
成長の仕方には個人差があります。



= 視力検査の結果 =

	1年生		2年生		3年生	
人数	男子	女子	男子	女子	男子	女子
A	52	33	51	32	52	43
B	10	11	15	14	13	15
C	11	12	17	20	20	22
D	3	4	8	4	1	3

A(1.0以上) B(0.7以上1.0未満) C(0.3以上0.7未満) D(0.3未満)

健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…?

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを「ふるい分ける」ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を!

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも「健康第一」!

※裸眼で測定した人は、裸眼視力の結果。
眼鏡・コンタクトで測定した人は矯正視力の結果でカウントしています。欠席者除く。
「視力が悪いので座席を前にして欲しい」と希望する人が多いのですが、左表の視力検査結果をみてのわかると思いますが、視力の悪い人が多いため、眼科を受診し診察報告書に座席を前にという指示が出ている人を優先してもらいます



5月31日、世界禁煙DAY

世界各地で喫煙規制が進められている中、日本ではなぜかその対策が遅れています。

“超低タール・メンソール入り”などと、あたかも体への害が少ないと誤解を招く宣伝、ファッション性の高い宣伝…。若者や女性喫煙者の急増が心配されています。

タバコの煙に含まれる主な有害物質

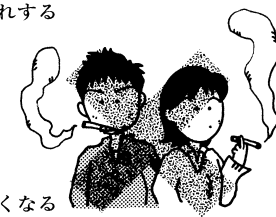
●ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。

●タール…ヤニのもと。発ガン性物質。

●一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

一中・高校生が喫煙をはじめめるきっかけの多くは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—
成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる



未成年の喫煙は法律で禁止されています。興味があっても絶対に手を出してはいけません。友人からすすめられても“NO”と断る勇気を持ちましょう。人間関係の基本は「NO」が言えることだと思います。

