

ほけんだより 5月号



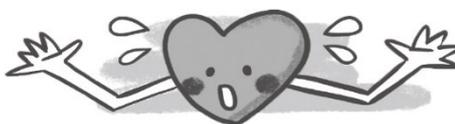
河北中学校 保健室
令和6年5月10日
No. 2

今週は河北杯の練習や準備に一生懸命取り組む姿が見られました。「昨日は疲れていつもより早く寝ました！」という声が多く聞かれたように思います。河北杯当日も大きなけがや体調不良なく終えたいですね。そのためには、十分な睡眠・朝ごはん・水分補給・準備運動が大切です。体調を整えて万全な状態で明日を向かえましょう。



5月病とは：正式な病気ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化によって、疲れやストレスがたまり、ゴールデンウィークなどの長めの休日をきっかけに心身の不調が現れることをいいます。新生活に慣れようと精一杯がんばっていた心とからだのサインです。

5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

日本は最も睡眠時間が短い国

日本は世界の国々と比較して、睡眠時間が短い国です。中学生の睡眠時間も年々短くなっていきます。睡眠は健康に過ごすためには欠かせないもので、効果は主に2つあります。

① 疲労を回復する・体の成長

寝ている時は成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、疲れをとる役割もあります。

② 記憶する

睡眠は記憶の形成にも重要な働きを担っています。記憶には大きく分けて2種類あります。

「手続き記憶」：スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶。

「意味記憶」：英単語や数学の解き方など、脳が学習したことを覚える記憶。

睡眠には記憶を消す機能もあり、嫌なことや怖かったことを記憶として残さないようにしています。「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれています。

睡眠不足は落ち込んだイライラしたり、心が不安定な状態になる原因にもなります。十分な睡眠は8時間ほど必要です。スマホやゲームが楽しい気持ちも分かれますが、日付が変わる前には寝ましょう！



急に暑くなった日は 熱中症に注意!

明日は河北杯です。予報では、気温が20℃超えになるようです。5月初めと
 いうことで、みなさんの体は暑さに慣れていない状態です。これは熱中症になり
 やすい状態でもあります。熱中症を予防するためには、運動中だけでなく、運動前の水分補給が大切
 です。当日は必ず水筒を持ってくるようにしましょう。また、朝ごはんを抜くと体が脱水状態になり
 やすく、体調不良や熱中症になる危険性があります。当日は、必ず朝ごはんを食べてきてくださ
 い。みなさんの中には朝は胃が食べ物を受けつけない人もいます。食べないのではなく、食
 べられる物は何かげひ探してみてください。スムージーやお茶漬けがおすすめです。

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力
 つけ、体が熱中症になりにくい状態に
 なることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になりま
 す。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出してい
 ます。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週
 間程度かかると言われていま
 すが、体調や体質などによっ
 て個人差があります。その日
 の調子や環境に合わせて無理
 なく汗をかき、夏本番に備え
 て体を暑さに
 慣れさせてい
 きましょう。



健康診断の日程

5月 1日 (水)	尿検査	} 実施済み
2日 (木)	尿検査 (予備日)	
15日 (水)	歯科検診 (全学年)	9:30
21日 (火)	耳鼻科検診 (1学年)	13:30
6月 5日 (水)	内科検診 (全学年)	13:30
20日 (木)	眼科検診 (全学年)	14:30



健康診断

わかること。わからないこと。

わかる

- 体に病気や異常はないか
- バランスよく成長できているか

わからない

- 病名
- 治療法
- 病気や異常の原因
- 視力や聴力などの正確な数値

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

おうちの方へ (お願い)

学校での健康診断はスクリーニング (疾病等異常や疑いがあるかどうかのふるい分け) になりますので、病院受診の結果「異常なし」の場合もあります。“治療のすすめ”は、受診されましたら結果を記入していただき、学校に提出してください。