

# ほんだより 5月

R6. 5  
No.2  
鶴巻中学校  
保健室

新しい学年になって、約1ヶ月。友達をたくさん作ろう、成績アップを目指そう、部活でレギュラーになろう…と、がんばりすぎて、疲れは出ていませんか？ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなったりするのは、心が疲れているサインです。がんばることから解放されて、のんびり過ごす時間を持つことも大切です。自分のペースで進んでいきましょう。



## 5月の保健目標 健康診断で自分の身体を知ろう・安全に通学しよう



通学路に工事中の道路や歩道が無くカーブの多い道路はありませんか。話に夢中でよそ見をしていると車に接触してしまう危険があります。また、歩道があっても友達と横に広がって車道にはみ出たり、近道しようと道ではないところを通っていることはありませんか。きちんとマナーを守り、決められた通学路を通して安全に通学してください。

### 5月の保健行事

8 (水) 心臓検診

(1年・2年昨年未検者)

15 (水) 眼科検診 (全)

31 (金) 最終尿検査

- \* **心臓検診** 心臓部の周りに吸盤、手足首に大きなクリップをつけて検査します。痛みは全くありません。たくさんの重ね着はせずゆったりしたTシャツを着てきましょう。足首が出せないタイツなどは履かないでください。
- \* **再検査の必要がある人に「結果のお知らせ」を渡しています。** お家の方と予定をたてて早めに受診をしましょう。検診結果のまとめは、夏休み前の面談で提示される健康手帳を見てください。

| 平均値 (4/30現在) |    | 身長 cm | 体重 kg |
|--------------|----|-------|-------|
| 男子           | 1年 | 154.4 | 47.8  |
|              | 2年 | 159.5 | 46.6  |
|              | 3年 | 165.6 | 55.0  |
| 女子           | 1年 | 152.1 | 44.4  |
|              | 2年 | 155.5 | 49.0  |
|              | 3年 | 155.6 | 49.1  |

健康診断は、自分の健康状態をチェックする良い機会です。結果は、自分の今後の生活に役立ってます。他の人と比べる必要はありません。(平均値は目安として参考にしてください)

身体計測、内科検診、耳鼻科検診が終わりました。何か気になることや心配なことなどありましたら、保健室へお問い合わせください。



## 背が伸びるのはどうして?

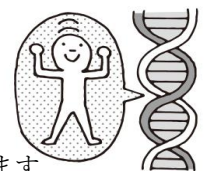
身

長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長伸びは止まります。

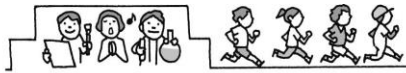


小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

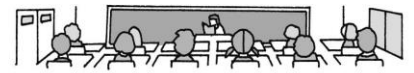
込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っています。



身体は約 60 兆個の細胞で構成されているといわれています。皆さんは今、成長スパート期です。新陳代謝し、発育発達していく細胞に十分なエネルギーを届けるには、栄養バランスの良い食事がとても重要です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな種類の食材を食べると栄養バランスが良くなります。



# 「慣れてきたころ」が危ない!!



## ! けが に注意!!

### ▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか?
- 道路でふざけていませんか?
- 交通ルールをきちんと守っていますか?



### ▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか?
- 十分に休養をとっていますか?
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?

## ! からだ に注意!!

### ▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか?
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか?
- だらだら間食していませんか?



### ▼▼疲れがたまっていますか?▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか?
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか?
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?

## ! ことば に注意!!

### ▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか?
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか?
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?



### ▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか?
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- はっきり返事ができていますか?



## 熱中症に 気をつけよう

まだ5月なので、熱中症にはかからないと思いがちですが、晴れた日は気温30度を超える地域もあるようです。暑くなり、からだのだるさや頭痛の症状がでたら熱中症かもしれません。

無理をしないで涼しい場所で水分や適度な塩分の補給をしましょう。それでも回復しない時は受診をお勧めします。

## 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をつけ、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。



## 3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R(スリーアール)です。



5月30日は  
ゴミゼロの日

### Reduce リデュース

ゴミを減らすこと



### Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること



### Recycle リサイクル

ゴミを資源として再利用すること

