



保健だより 5月号

＜南那須中保健室 平成27年5月発行＞

【5月の保健目標】病気を早く治そう

青空に新緑が映える美しい季節になりました。

新しい環境の中で、『友だちをたくさんつくろう』『成績アップを目指そう』『部活でレギュラーになろう』と前向きにがんばっている人が多く、学校全体が活気づいていることを感じます。もうすぐ行われる体育祭も大いに盛り上がることでしょう。

これから、気温や湿度が上がる日も多くなりますので、体調をくずさないように注意しながら、それぞれの目標に向けてがんばっていきましょう。

健康診断結果を自分の健康管理に生かそう！

【身体計測、内科検診から】

◆身長と体重のバランスはとれていますか？

食事の量は、多すぎたり少なすぎたりしていませんか？
また、栄養バランスはとれていますか？ 糖분을摂り過ぎると、体重が増加しやすくなります。また、食事のカロリーは足りていても、栄養バランスがかたよっていると貧血のような病気になることがあります。

肥満傾向、やせ傾向の人を合わせると全体の約13%になりました。

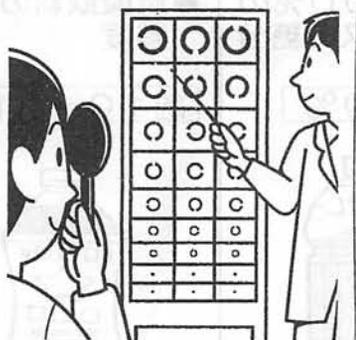
127人に「眼科受診おすすめ」の通知を出しました。

【視力検査から】

◆視力は低下していませんか？

長時間のゲームやスマホ、パソコンなどは、目を疲れさせます。また、寝転んで本を読んだり、スマホをいじったりすることも視力低下につながります。

目の健康は、学習やスポーツにも大きく影響しますので、視力が低下してしまった人は、眼科を受診して医師に対応を相談しましょう。



【歯科検診から】

◆むし歯はありませんでしたか？

むし歯は、痛みが出る前の初期のうちに治療するのがいちばんです。小さなむし歯なら、治療中の痛みもなく、短時間で治療が完了します。むし歯があることがわかったら、早めに歯科医院受診の予定を立てましょう。

歯科検診結果は、むし歯の有無にかかわらず、全員に通知しますので、「歯垢」の有無もよく確認してください。

◆歯垢がついていませんか？

歯みがきをしてから歯科検診を受けたはずなのに、歯垢を落とせていない人が何人もいたようです。そんな人は、自分流のブラッシングを見直した方がよいかもしれません。みがき残しをしやすい場所は、むし歯になりやすい場所でもあります。歯ブラシの角度や持ち方を変えながら、1本1本ていねいにみがく習慣を身につけましょう。



体育祭に向けての健康管理＊保健室からアドバイス

5月30日の体育祭に向けて、着々と準備が進んでいます。クラスごとの練習にも力が入り、団結が強まる様子がこちらにも伝わってきています。

体育祭の練習期間、そして当日は、戸外で過ごす時間が長くなります。睡眠不足や体の疲れがたまっている状態で参加すると、予期せぬけがや事故につながるおそれがありますので、十分注意してください。一人一人が自分の健康をしっかり管理して、当日、最高の思い出をつくれるようにしましょう。

＊睡眠時間はたっぷり！ 夜10時には布団に入ろう。

＊夜ふかしした次の日は、体調をくずしやすくなります。また、頭がぼんやりして注意力がなくなり、けがをしやすくなります。

＊手足の爪を短く！

＊自分がけがをしないために、そして、友だちにけがをさせないために。

＊水分補給はこまめに！

＊熱中症予防のためには、定期的に水分補給をすることが大切です。高温多湿な環境での運動中は、30分に1回、およそ50mlの水分補給をするのがよいといわれています。

＊大量に発汗しているようなときは、スポーツドリンクも効果的ですが、飲み過ぎると糖分を摂り過ぎることになるので注意が必要です。ボトルの表示に「糖分」と書かれていなくても、「炭水化物」と書かれているのは、同じ意味になります。

スポーツドリンクにも糖分が入っているって知ってましたか？ 飲み過ぎには注意が必要です。

熱中症予防のために大切な水分補給。
どんな種類をどのくらいとったらよいかよく考えましょう！

■スポーツドリンクの糖分濃度

約5～6%



■果汁100%のジュースの糖分濃度

約10%



■炭酸飲料の糖分濃度

約10～11%



南中生の元気を応援するコーナー

～「生活習慣」編～

このコーナーでは、中学生の時期に知っておいてほしい健康に関する情報や豆知識をお届けして、南那須中生の元気を応援していきたいと思えます。今回は、健康のベースになる毎日の生活習慣から、特に大事にしたい2つのメッセージをお届けします。①「たっぷり睡眠」と「しっかり朝ご飯」が元気な一日のお約束 ②朝の排便で通学途中も授業中もベストコンディション