

ほけんだより

5月

令和5年5月発行
大阪市立東中学校
保健室

緑が美しく、風が爽やかな季節になりました。新学期が始まって1か月が過ぎましたがそろそろ学校生活に慣れてきたでしょうか？生活リズムを変えると、体が慣れるまで1か月はかかるといわれています。5月は緊張がゆるみ、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごせるように規則正しい生活をこころがけていきましょう。

健康診断の日程

新学期が始まって1か月



この時期は、特に疲れを感じやすくなります。
上手に休養をとって、
心と体を健康な状態に保ちましょう。悩みがある
ときは、信頼できる人に
相談してみましょう。

©少年写真新聞社2023

5月8日	月	心臓検診1次(1年生・2、3年生要管理者)	
5月10日	水	耳鼻科(2年生)	右耳→左耳→鼻の順で検査します。
5月11、12日	木、金	尿検査1次	採尿は起きてすぐにしましょう。
5月24日	水	歯科検診	歯みがきをしたい場合は、歯ブラシを持ってきましょう。
5月27日	土	心臓検診2次	
5月30日	火	尿検査2次	

もんたい
問題

宇宙に行くと、
伸びるもののはどれでしょう？



正解は③です。宇宙に行くと、「重力」がなくなります。「重力」とは地球が物を引っ張る力です。宇宙にいくと重力がなくなるので、身長が伸びます。宇宙飛行士の中には、7cm以上背が高くなった人もいます。もちろん、地球に帰ると戻ってしまいます。

地球にいても1日の間に身長は変化します。1日で一番身長が高いのは、朝です。これも重力が関係しているとのことです。身長が高くても低くても気にしないこと。測った数字だけをみて喜んだり、残念がるより、前の自分と比べて「どれだけ成長しているか」、自分の成長を知りましょう。

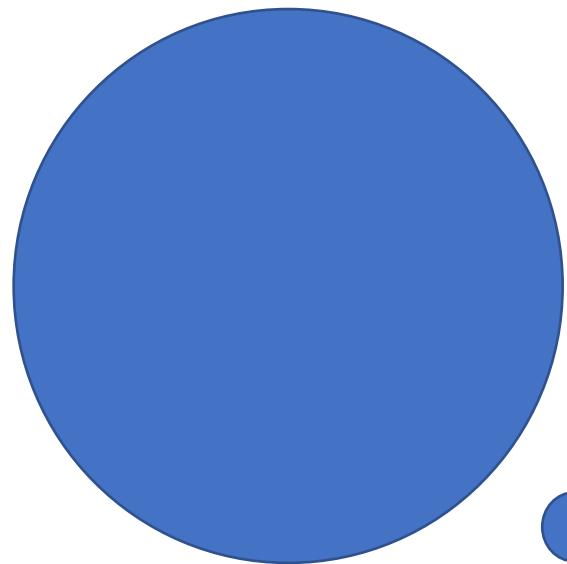
黄砂に注意！！

この時期は、空気中にいろんな物質が飛び交じっています。

黄砂ってなに？

皆さん、黄砂を知っていますか？一度は聞いたことがあるかもしれませんね。

黄砂とは中国から偏西風に乗って日本に飛んてくる物質のことです。大きさは約4マイクロメートルです。1マイクロメートルは1mmの千分の1の長さの0.001mmです。つまり、とてもとてもとても小さい物質です。黄砂は非常に粒が小さいため、肺の奥まで到達してしまい、気道に刺激をあたえることもあります。そして、息苦しく喘息のようなゼーゼーとした症状を起こすこともあります。



花粉

黄砂

黄砂に備えるには？



- ・天気予報をみて黄砂の情報を確認しよう。
- ・体を守るためにマスクを着用しよう。
- ・生活習慣（バランスのよい食事、規則正しい生活、ストレスをためない生活）を見直そう。

生活習慣を見直そう！！

体調が悪いと言って保健室を利用する生徒の中には、夜更かしや朝食抜きがみられる傾向にあります。学校や習い事で中学生の毎日は多忙です。その中に、テレビ、ゲーム、スマホやメール等楽しみの時間を確保するとどうしても睡眠時間がけずられます。しかし、寝る時間が遅くなれば、当然朝起きられなくなり、朝食も食べる時間がなくなります。

朝起きたときの脳は、約10時間の絶食状態です。（夕食を食べてから朝食までの時間を考えてみよう。）



朝食を食べなければ、脳がボーっとしたままでは、授業に集中できないためはかどりません。そして、お腹が空きすぎて気持ちが悪くなったり、お腹が痛くなったり。このような悪循環に陥ることなく、1日を元気に過ごすことができるよう、その日の疲れを次の日に残さないようにしましょう。