



保 健 だ よ り

平成27年5月8日
大阪市立新箕中学校
保健室 NO.2

風薫る5月

過ごしやすい季節になりました。新学期が始まって早いもので約1ヶ月が過ぎました。新しいクラスに慣れてきましたか？そろそろ緊張感がとれて疲れがでてくる頃ですが、体調の方は大丈夫ですか？新箕中では、4月にインフルエンザの人が数名いました。大阪市内の小・中学校でも少し流行している地域がありますので注意が必要です。

五月の気候は、とても過ごしやすい環境なのですが、朝は少し肌寒く感じていたのに、お昼になると汗ばむくらい気温が上がることもあります。衣服をじょうずに調節して、かぜなどひかないようにしましょう。

5月の保健行事

- 5月 8日(金) 耳鼻科検診 (全学年1:25~)
- 5月18日(月) 心臓検診 (1年全員10:50~)
- 5月19日(金) 検尿2次検査(再検査・1次の欠席者)

◎ 5月ってどんな月？

- ◆ 健康診断をしています。
- ◆ けが人が多くなる月です。

緊張がとれて開放的な気分になることによって、転んだり、ぶつかったりしてよくケガをします。

- ◆ 5月病の人も出てきます。

5月病とは、入学や入社で希望に満ちて緊張していた人が、大型連休で目的や意欲をなくしたり、体調をくずして気持ちまで元気をなくしてしまいう状態をいいます。一時的な場合もありますが、長引いてしまう場合もあるので、早めに病院に行ったり、人に相談して乗り切っていきましょう。あせらずゆっくりボチボチと。

- ◆ 食中毒が増えてくる。また感染症(はしか、風しん、インフルなど)にも注意！

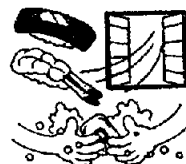
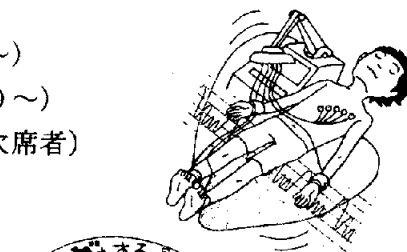
これから気温が上がり、湿度が高くなると食べ物が傷みやすくなります。また、はしかや風しん、インフルエンザなどの感染症も油断できませんので気をつけましょう。

★生ものをひかえる

★調理・食事の前には石けんで手洗いをする。

★風通しをよくする

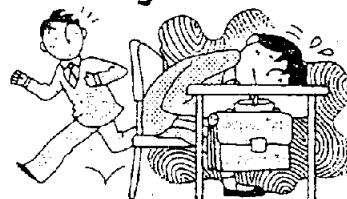
★疲れを感じたら早めの休養を！



新しい環境で疲れていませんか？



朝ごはんちゃんと食べてるかな？



◎ 生活リズム「変えよう」と思った今がチャンス！

元気な毎日のための
タイムスケジュール

あなたは
どっち？

7:30 起床	
8:10 登校	
21:30 夕食	
1:00 就寝	

6:30 起床	
7:00 朝食	
7:30 トイレ	
8:00 登校	
19:00 夕食	
23:30 就寝	

時間に少し余裕があるだけで、気持ちに大きなゆとりが生まれます。家を出る時刻の1時間半前を目安に起きましょう。

朝食は、脳とからだの大切なエネルギー源。きちんと朝食をとる習慣が、あなたのからだのリズムを作ります。

朝食を食べることで、胃腸が目覚めます。時間がないからと、トイレをがまんするのをくり返していると、便秘の原因に。

あわてていると、思いがけない事故やケガにつながることも。安全面でも、時間のゆとりは重要です。

夕食は、夜9時以降にならないように。夜遅い時間に食べると太りやすくなり、翌朝の食欲にも影響します。

成長ホルモンがたくさん出るのは、夜10時～2時ごろ。眠ってから、1時間半～2時間後に始まるので、遅くとも12時までには寝るようにしましょう。

◎世界禁煙デー (5月31日) NO SMOKING!

世界禁煙デーは成長発達する心身をタバコの害から守るという理由で、世界中の多くの国が、禁煙開始年齢を法律で定めています。では、20歳を過ぎればタバコの害はなくなるのでしょうか・・・？答えはNO！です。何歳になってもタバコの害には変わりはないのです。「タバコは、百害あって一利なし！」吸い始めが若いほど悪影響があります。一時の気分や、誘惑に負けない強い心を持ちましょう。



保護者の方へ

子どもたちの成長に欠かせない食事。食事は、からだに栄養やエネルギーを与えるだけでなく、心にも満足感や安心感をもたらします。子どもたちにとって、家族とともに食事をするひと時ほど心温まる時間はないと感じます。ぜひ朝の10分、「忘れ物はないか?」「体操服は?」「昼から雨やで・・・」と話かけつつ、朝食にお付き合いください。

また、睡眠も子どもたちの健やかな心と体づくりに必要です。睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長発達にかかわっているだけでなく、からだの抵抗力を高め、傷の修復を促す働きがあります。その他にも、集中力を高めるホルモンや心を落ち着かせる物質が順番に分泌されています。子どもたちが元気でそして穏やかに生活できるよう、夜更かしが続くことのないように声をかけてやってほしいと思います。

保健室・谷