

保健だより 5月



2022年5月 貝塚市立第二中学校 保健室

さわやかな風の中で、新緑がまぶしい季節になりました。木々の葉が、太陽の光をいっぱい浴びてぐんぐん成長するように、みなさんもたくさんの出会いや経験を通して心もからだも成長する時です。一人ひとり、それぞれのペースで、日々、成長していきましょう。

5月の健康診断の予定

*体操服登校の時は半そで上下の上に、気候、体調等に合わせてジャージを着用してください。

日	時間	検査項目	対象	準備すること
5/ 6(金)	1, 2限	内科検診	3年生	体操服登校 (*)
5/ 9(月)	5限	眼科検診	希望者	
5/11(水)	1, 2限	内科検診	1年生	体操服登校 (*)
5/20(金)	午前中	尿二次検査	再検査者 未提出者	朝起きてすぐの尿をとってくる (容器は前日に渡します。)
5/24(火)	午前中	尿二次検査 予備日	再検査者 未提出者	朝起きてすぐの尿をとってくる ☆最終日です。忘れず持ってきてください
5/25(水)	9:00~	心臓検診 2次	全学年 から抽出	制服の下に体操服を着ておいて ください(1年生は体操服登校)
5/26(木)	1~4限	歯科検診	全学年	しっかり歯を磨いて 登校しましょう

~4月の健康診断の様子から~

2年生の内科検診中、3年生が体育の授業で誠心館に行こうとしていた時のことです。いつも通る保健室前廊下ではなく、外側を通ってくれていました。うるさくならないようにという気遣いをしてくれて、さすが3年生!とうれしく思いました。



日差しが強くなってきました。紫外線にはこんな役割も・・・!



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか? 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは紫外線から作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があると言われています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

Let's日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールドデンウイークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!



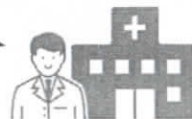
「検診結果のお知らせ」について

各健康診断の結果について、視力はB以下(矯正視力の方はC以下)の人、その他の検診(聴力・尿検査・内科・心臓・歯科等)については所見のあった人に「結果のお知らせ」の用紙をお渡しします。お知らせをもらったら、一度、病院で診てもらっておきましょう。

なお、内科検診や眼科検診、耳鼻科検診の結果で、アレルギー疾患等、すでに本人が自覚しているものについては、検診時に指示・指導されていますので特にお知らせ用紙は渡しません。症状が重くなれば受診するようにしてください。

すべての検診が終了後、1学期末には全員に健康診断結果一覧をお渡しします。

早期発見・早期治療が大切です。



ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入るとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でもじつは、毎日「ある時間」にも汗をかいています。それが眠っているとき。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいれるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気もちをリラックスさせよう
風通しのいいパジャマを着よう



*ぐっすり眠ってリフレッシュ!