

5月のほけんだより



貝塚市立第五中学校
保健室

新年度がはじまって1か月が過ぎましたが、みなさん体調はどうですか？
新しい環境にわくわくしたり、不安でドキドキしたりと色々な人がいると
思います。ゆっくりと自分のペースで進んでいきましょうね。

自分に合ったリフレッシュをしよう！



体を動かす



音楽をきく



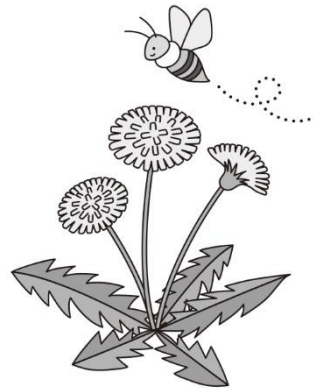
気持ちを書く

などなど

こころと体の健康のために、
ぜひ自分にあった方法でリフレッシュしてみてください。

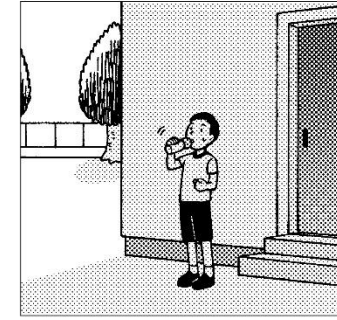
5月 健康診断予定

日程	内容	対象者
16日(月)	内科検診	1-1、2-1
18日(水)	尿検査2次	1次未提出者、再検査者
23日(月)	内科検診	2-2、3年生



熱中症を防ごう

暑さが本格化する前の時期は、体が暑さに慣れていないため、それほど高い気温でなくても熱中症を起こすことがあります。また、睡眠不足や体調不良、暑くないからと無理をして運動などを行うと、熱中症を起こす危険がありますので、気温や湿度に加えて、体調や練習時間の長さなどにも注意が必要です。



運動などをするときには、こまめに休憩をとり、水分補給をする。



睡眠不足や体調不良のときは無理をしない。

©少年写真新聞社2022

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

眠る前は気持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



健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



考える 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子を振り返りましょう。

し知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。



4月22日の視力検査の結果、63%の生徒が視力1.0未満(B,C,D)ということがわかりました。

学校での検査は簡易検査で、不十分な点もありますが、急激に視力が低下している場合は、早めの受診をおすすめします。

“ではどうして視力が低下するのでしょうか？”

視力低下にはさまざまな原因がありますが、一般的な視力低下「近視」について簡単に説明します。

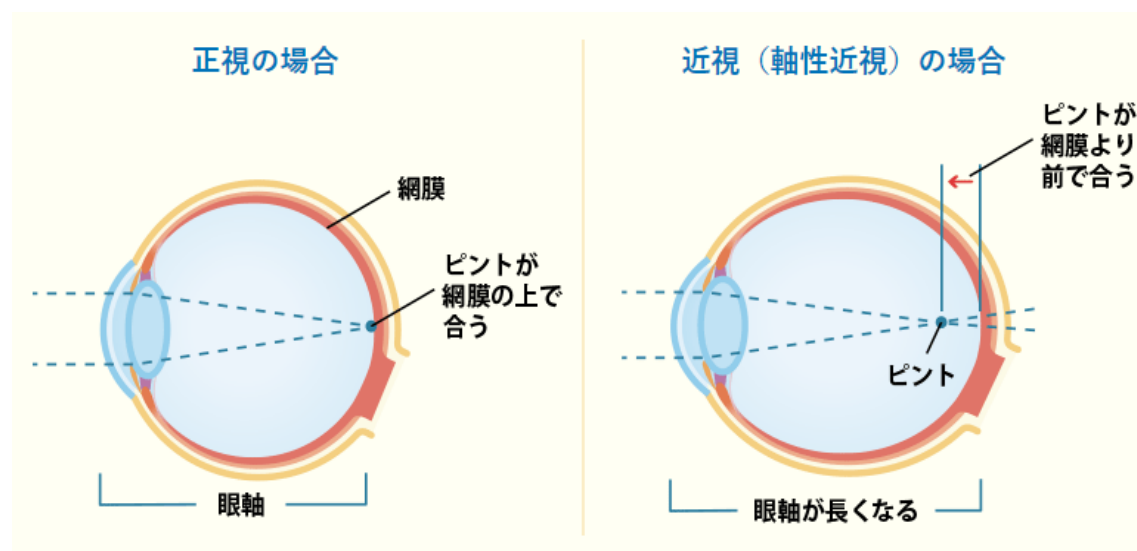
近視の原因には、**遺伝的要因**と**環境要因**があります。

遺伝的要因とは、生まれつきの素質で、親やさらにその前の先祖から受け継いだ遺伝子によるものをいいます。親が近視の場合、子どもが近視になる可能性は比較的高く、遺伝的な要素が複雑に関わっていると考えられます。

環境要因には、近い所を長時間見る作業（近業）の増加や屋外活動の少ないことなどが挙げられます。

どちらの要因で近視になるかは明確にはわからず、両方の要因が人によって異なる割合で影響して近視になると考えられています。

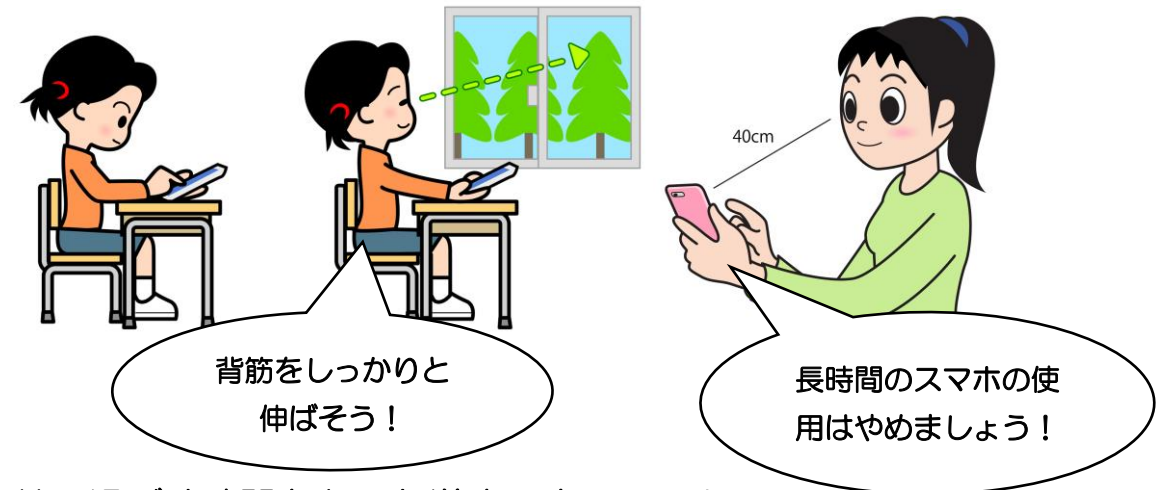
近視にもいくつか種類がありますが、ほとんどの近視は、「眼軸（がんじく）」と呼ばれる目の奥の長さ「眼軸長（がんじくちょう）」が、正視の目よりも長くなっていることが理由です。近くのものを見るときにはピントが合いますが、遠くのものにはピントが合わずぼやけて見えるようになります。



近視の進行予防

近いところを見る作業は目を休めながら行いましょう！

読書や書き物、スマホ、ゲームなどをするときには目から **30cm以上離し**、**20~30分に一度は遠くを見て目を休める**ことが近視予防になります。また、作業のときは、**十分な明るさ**を保つよう気をつけましょう。



外で過ごす時間をもっと増やしましょう！

日中に光がある屋外で過ごす時間が多い子どもは、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないこと、また、近視かどうかにかかわらず、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごす和良好的ことがわかっています。体調を考えながら無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れてみるとよいでしょう。明るすぎる場所は紫外線の影響もあるため木陰などが望ましいでしょう。



参考：子どもの近視ガイドブック