

ほけんだより

5月号 令和元年5月16日
釜利谷中学校 保健室

新年度が始まってから1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思います。一方で、少し疲れが出て来ている人もいるのではないのでしょうか。自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、健康に学校生活を送れるようにしましょう。

◆今後の健康診断予定

検診項目	月日	時間	対象者	場所
尿検査2次	5月28日(火)	9:00 まで	2次対象者	保健室に 直接提出
内科検診	5月27日(月)	13:15~	3年生	保健室
	5月28日(火)		2年生	
	5月29日(水)		1年生	

健康診断の結果をお知らせしています

「受診をすすめられたから病院に行ったら、異常なしだった」「検査では毎年同じ結果」という声を聞きます。健康診断は隠れた病気の「可能性」を見つけるものなので、そういうこともあります。

しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかることもあるのです。子どもたちの健康のため、早めに受診をお願いいたします。



現在までに視力検査と2、3年生の歯科検診、耳鼻科検診の結果で、所見があった生徒に「受診のおすすめ」を渡しています。受診をしたら、受診報告書を学校に提出をお願いいたします。

明日は体育大会です！

熱くなることも予想されるので、こまめに水分をとったり、今日の夜は十分な睡眠をとるなど、熱中症対策をしましょう。また、爪が伸びていると自分が痛い思いをするだけでなく、周りの人を傷つけてしまうこともあるので、必ず切っておきましょう（手だけでなく足も）。

急に暑くなった日は要注意

熱中症が出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い

事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

※スポーツドリンクなどの飲み物を多めに用意しましょう。

※必ず爪を切っておきましょう。

※準備運動をしっかりとっておきましょう。

身長を伸ばしたい人に3つの話

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思えます。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

- 栄養** 骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他の栄養もバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに。
- 睡眠** 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9~10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。
- 運動** 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただ運動のし過ぎもかえってよくないようです。

