

きらり



ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成27.5.7.

4月に真夏を迎え、初夏だというのに暑い日が続きました。ゴールデンウィークの疲れが残っていないでしょうか。2年生は、楽しみにしている野外活動がせまってきました。しかし、月末には今年度初の中間テストがあります。計画的に学習に取り組み、成果がしっかり出せるよう、体調管理をしましょう。

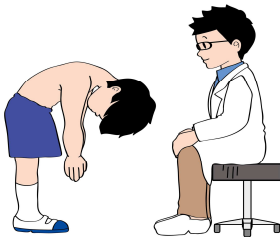
5月の保健関係行事予定

7日(木)	尿検査回収日 貧血検査、心電図検診予備日
12日(火)	内科検診3D~3F, 1A・1B
13日(水)	内科検診1C~1G
27日(水)	歯科検診2E~2G, 1A・1B
28日(木)	歯科検診1C~1G
29日(金)	耳鼻科検診1年

内科検診時には、しっかり体操服を上にあげましょう。心臓の音を聴きます。



1年生の人へ



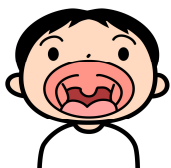
内科検診の時に、おうちの方に記入していただいた問診票をもとに背骨の検査をします。急に背が伸びる時期に、原因不明でS字に背骨が曲がってくる病気があります。早めに発見して、コルセットなどをつけて矯正して治します。検査のために、上半身体操服を脱いでもらうことがあります。また、耳鼻科検診の時は、耳の中を見ます。耳垢掃除をしておいてください。

3年生の人へ

歯科検診の時は、大変静かに検診を受ける事ができました。歯のきれいな人も多く、予定時間が大幅に短縮できました。保健の先生から「きれいです」と言われた人は、全く虫歯がなく、歯垢や歯肉炎、抜かなくてはいけない乳歯もない人です。ぜひともその歯を一生守れるよう、自己管理していきましょう。「歯垢1」や「歯肉1」と言われた人は、普段の磨き方が行き届いていないので、丁寧なブラッシングに心がけましょう。



のどの痛い人が増えています。



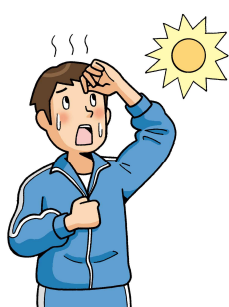
乾燥やかぜなどから、のどを痛める人が多いようです。のどにある扁桃というところが腫れ、熱がでる事もあります。のどがおかしいと思ったら、なるべくしゃべらないで、水分をこまめにとったりうがいをしたりしましょう。また、マスクをして乾燥を防ぎましょう。むりに声を出していると、声帯まで炎症し、内出血を起こしてポリープができる原因となります。

宿泊行事の時の自己管理と、人への思いやりについて

野外活動や修学旅行など、友達と過ごす時間はとても楽しみですね。いい思い出を残したいものです。普段から寝るのが遅い人や体力のある人が夜更かしをして、同じ部屋の人の睡眠リズムを妨げてしまうことがあります。寝るのがいつも遅い人は、翌日も元気で、何の差し障りもないのですが、疲れて早く寝たいのにリズムを崩されてしまった人は、翌日がとても辛いものです。就寝時刻は、翌日に疲れを残さないように考えてあります。同じ部屋の人への思いやりも忘れないでください。また、疲れが残っていると頭も働かず、思わぬけがを起こしやすくなりますよ。



熱中症注意



急に暑くなってきました。体が慣れていない時期は熱中症になりやすいものです。暑いのに、日に焼けるといってジャージを着ている人もいます。服で調節したり、適度な休憩を入れたりし、水分をこまめにとって熱中症を防ぎましょう。1年生は、部活動が本格的に始まったばかりなので、上級生が休憩の時間など考慮してあげる事が必要です。厳しさの中にも優しい先輩の一言は大変うれしいものです。もちろん、熱中症は部屋の中でも起きるので、運動部だけではありませんよ。

おうちの方へ



体にも心にも、学習・記憶にも重要な睡眠

ゴールデンウィークで、お子さんの疲れは少しとれたでしょうか？ また、1年生のお子さんは中学校生活に慣れたでしょうか？ この1か月、緊張感で知らず知らずのうちに疲れがたまっていたと思います。小学校と違って、中学校は休憩時間のうちに、トイレに行き、次の教科の準備をし、着替えたり、自ら特別教室へ移動したりと大変です。また、部活動も始まりました。時間とともにその生活リズムが身につくと思いますが、お家では早めに寝るよう声掛けをしてあげてください。

睡眠は、成長ホルモンだけでなく、性ホルモン、メラトニンなどたくさんのホルモン分泌にかかわっています。夜更かしで睡眠不足が続いていると、性成熟が早まり成長が早く止まる可能性があります。また、睡眠時間の短い子は、記憶に必要な脳の海馬が小さいことが分かっています。さらに睡眠不足は、脳の情動の中核である扁桃体の働きが強まり、それを制御する前頭葉の働きが弱まって、衝動性が増し、キレやすくなります。

学習効果のためにも睡眠は大切です。眠っていても脳は記憶の強化と整理を行っています。起きている時に学習や練習をした効果は、練習直後よりも一晩眠った次の日に認められます。大切な成長期の体です。睡眠不足にならないよう、一言声掛けをお願いします。