

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年5月1日
No. 2

5月6日は立夏。暦の上では夏の始まりです。爽やかな季節ですが、急に暑くなる日もあり、熱中症にも注意が必要になってきます。新学期が始まって1ヶ月。本入部も始まり、勉強に部活動に慌ただしく毎日が過ぎ、気付かないうちに疲れがたまる頃です。たまにはゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。

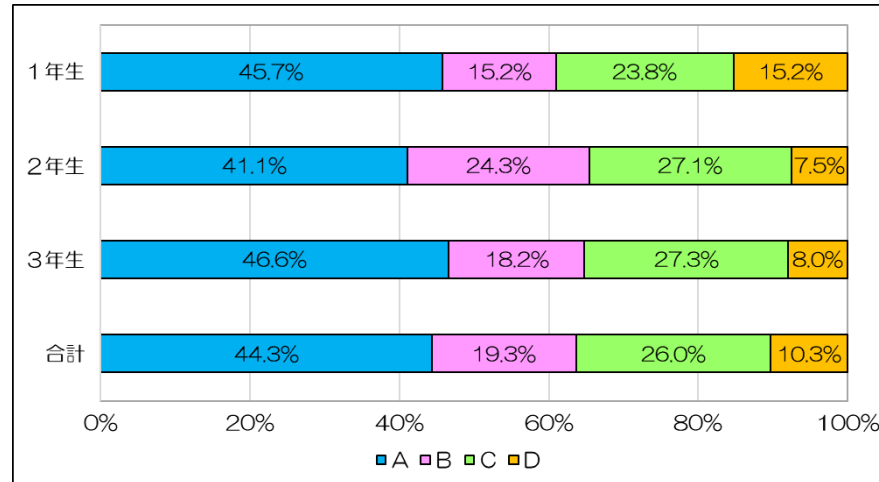


健康診断の結果をお知らせします

身体測定結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		南中	全国平均	南中	全国平均
男子	1年生	152.7	154.0	42.4	45.7
	2年生	160.1	160.9	48.3	50.6
	3年生	166.6	165.8	55.7	55.0
女子	1年生	152.3	152.2	44.5	44.5
	2年生	156.8	154.9	49.5	47.7
	3年生	155.8	156.5	49.6	49.9

視力検査結果



健康診断実施後、結果のお知らせをお渡ししていきます。学校での検査は健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すスクリーニング検査です。

治療や再検査のお知らせをもらったら早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。



不安ってどういうことだろう？

新しい環境で新しい勉強や生活が始まったみなさん。不安な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「〇〇になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。



人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝付きが悪くなったり体にも影響が出てくる場合があります。

実は不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は「良い点が取りたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



暑熱順化は今のうちに！



暑熱順化とは
熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になること

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化のカギなのです。

湯船に浸かる

汗をかく運動を習慣にする



暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

ハンカチで拭くまでが手洗いです



普段色々な物を触っている手にはバイ菌がいっぱい。病気の原因にもなるので石けんでの手洗いが大切です。でも洗った後、手をぶらぶらさせたり服でさっと拭いたりして、あとは自然乾燥…なんてことをしていませんか？

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくなのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服で拭くのも×。服についているバイ菌が手に移ってしまいます。手を洗った後は清潔なハンカチでしっかり拭きましょう。

保健委員会でも給食時の手洗い・ハンカチチェックを行っています。自分たちの健康のためにも、食品衛生のためにも、毎日忘れずにハンカチを持ってきてください。

