

学校のHPにカラー版が載っています。

# ほけんだより



美里町立美里中学校  
保健室  
令和5年5月1日 発行

新年度が始まっておよそ1ヶ月。クラスや部活動など新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかし、その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出るころでもあります。今後は林間学校や修学旅行など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分にあった方法でうまくリフレッシュして疲れを癒してください。

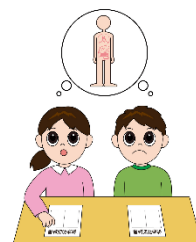


## まだまだ健康診断続きます！ 5・6月の健康診断日程

実施日	対象	項目	時間
5月11日(木)	1年、2年1組、2年2組	歯科健診	9:00から
16日(火)	1年、2、3年抽出	耳鼻科検診	13:30から
26日(金)	1年、2、3年抽出	眼科検診	13:30から
29日(月)	1年	内科検診	13:40から
6月1日(木)	2年3組、3年1組、 3年2組、3年3組	歯科健診	9:00から
5日(月)	2年1組、2年2組	内科検診	13:40から
6日(火)	2年3組、3年1組		
19日(月)	3年2組、3年3組		

### 【将来につなげる！健康診断】

健康診断を受けた後は必ず結果が届きます。結果を確認して終わりではなく、治療するために医療機関を受診したり、生活習慣を見直したり自分の健康について考えてみてください。



# 熱中症に注意



熱中症といえば、真夏の暑い時期と思われがちですが注意が必要なのは気温が急に高くなるこの時期です。暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。今からできる熱中症対策をしていきましょう。



## 熱中症を予防しよう!

<p>しっかり睡眠をとる</p>  <p>寝不足の場合、疲れがとれず、身体の調子が悪くなりやすいです。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p>  <p>朝ごはんを食べないと、身体に必要な水分や塩分が足りなくなり、熱中症になりやすいです。</p>	<p>水分をこまめにとる</p>  <p>「喉が乾いたな」と感じた時には、もう水分が足りなくなっています!</p>	<p>運動するときは、こまめに休息をとる</p>  <p>無理をしないことが大切です。</p>
--	---	---	--



## 経口補水液って何?

- 身体から失われた水分や塩分を速やかに吸収・補給できるようにナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。WHOも推奨しています。
- 市販のスポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少ないので小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。

## 質のよい睡眠のために

私たちの体には『体内時計』があり、そのはたらきによって朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されることがわかっています。質のよい睡眠をとるためには、朝に起きてすぐカーテンを開けるなど朝の光を浴びること。そして、夜の光を避けることも重要です。では、具体的に「夜の光」とは? 例えば…

- ▲ 夜遅くまで明るい部屋で過ごす
- ▲ 深夜営業のコンビニやスーパーに行く
- ▲ 寝る直前までスマホやパソコンを使う



## いつまで続く?!

## 花粉症

花粉症で真っ先に思いつくのはスギ花粉ですが、ほぼ終息するはずのいまも「おさまらない」という人がしばしばみられます。実は、5月ごろは主にヒノキやシラカバ、他の時期にもカモガヤ、ブタクサ、ヨモギなどの花粉もアレルギーの原因になります。症状の発現や悪化を防ぐためには、これらの植物の群生地を避ける、また栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠など生活リズムを整えて体の免疫機構を正常に保つことが有効です。