



新年度が始まり1か月が経ちました。新しい学年環境に慣れてきた頃でしょうか。この時期は気温の変化、1日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調整をしたり、生活リズムを整えたりして、頑張る力を蓄えていきましょう。

5月保健目標 自分の体の様子を知ろう

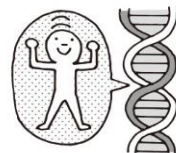
健康診断、その後は…？

健康診断が続いています。「面倒だな…」と思うかもしれませんが、学校保健安全法により必要な健康診断を実施しています。専門医の受診や検査が必要な場合は「受診のお勧め」を渡します。「今は大したことはないし…」と思ったり、部活等の予定があり受診の予定が立てにくかったりするかもしれませんが、早めの受診をお勧めします。

背が伸びるのはどうして？



身体測定の後には、どれくらい背が伸びたのか気になりますね。背が伸びるには、まず骨が伸びて、後から筋肉などが成長していきます。骨が成長できるのは「骨端線」のある子どもの骨の間だけです。骨端線がなくなり大人の骨になると身長伸びは止まります。大きく成長する時期は個人差があります。また成長ホルモンの分泌も関係する場合がありますので、心配な人は学校医の先生に相談することもできます。保健室までお知らせ下さい。



身長が伸びる時期に骨や関節に痛みを伴う場合があります。脊柱や手足の関節の動きにくさや痛みについても内科検診で診てもらっています。痛みや動きにくさがあり、病院を受診していない人に「お知らせ」を出しています。肘、膝、足首の関節の周りには大切な靱帯があります。運動時にけがをした場合も、大丈夫と判断せず、整形外科の先生のアドバイスを受けて下さい。



視力



視力検査の時、少し見えにくくなっていて結果は(C)。でも部活が忙しくて、そのメガネを使っていました。天気の良い日は、前より見えにくくなっているみたい…。

度が合っていないメガネを使っていると、ピント調節に緊張が続くため、目の疲れを感じやすくなります。頭痛や吐き気を伴う「眼精疲労」につながることもあります。

学校で行う視力検査は簡易検査です。片眼でもBや(B)判定以下の人には、5/19眼科検診の終了後に「受診のお勧め」を渡します。近視、遠視の他に、乱視が原因で目の疲れを感じる場合もあります。眼科で詳しい検査をしてもらい、自分の眼の状態にあったメガネの処方をしてもらいましょう。



爪伸びすぎていませんか？

爪ってどんな役割をしているのかな…



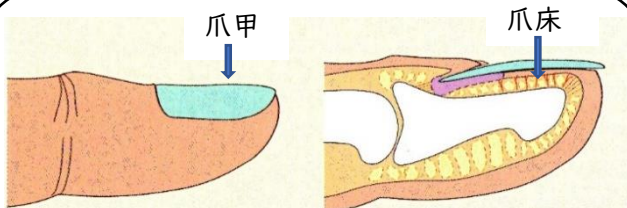
指先に力を入れる時に支えているよ



指先を保護しているよ



爪の役割…爪があることによって物をうまくつかんだり、指先でつまんだり、かゆいところをかくことができます。また、指先を保護する役目もしています。爪は1日約0.1ミリ(1週間から10日で約1ミリ)程度伸びています。母指(第1指)と中指(第3指)の爪は幅も広く、他の指より早く伸びます。



爪の健康…爪甲で透けて見える爪床の血液供給の様子は、健康のバロメーターになっています。爪の色は貧血や心臓病の目安にもなっています。

爪のけが…ボールを使った運動などで爪が割れたり、他の人にけがをさせたりする心配があります。手のひら側から見て、指の先から爪が見えないくらいがベストです。爪が長い人はそろえましょう！



運動するのも とても気持ちの良い季節です ケガ・熱中症 に十分気をつけて！

気をつけよう 熱中症

5月は真夏に比べるとそれほど暑くなく、湿度も低いため油断しがちです。でも、急に気温が上昇し「夏日」になることがあります。暑さに慣れてないこの時期は熱中症の危険が高くなるので、しっかり対策をしましょう。



対策は…?! こまめに水分補給を！

- 運動前に水分を補給しよう。(飲んだ水が身体に吸収されるのは小腸なので時間がかかります。喉が渇く前に水分補給を)
- 睡眠をしっかり取る
- 朝ごはん食べよう
- 体調が悪い時は我慢せず、先生や近くの人に伝えましょう。

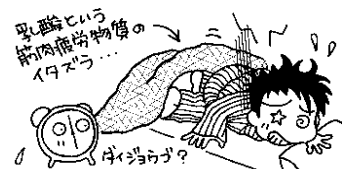
連休あけに体力運動能力調査があります。準備運動をしっかりとってけがの予防に努めましょう。

運動中の強い痛みには 要注意！！



肉離れなどの心配があります。すぐに冷やしましょう

運動翌日に現れる 筋肉痛



筋肉痛の痛みは、徐々に軽くなっていきます

