

令和6年度

保健だより 5月号

名古屋市立桜田中学校

5月に入り、風がさわやかに感じる気持ちのよい季節になりました。しかし、朝と夜は涼しくても、昼間は日差しが強くてちょっと汗ばむ…ということもあります。暑くなりそうな日や運動するときには、汗をふくためのタオルやハンカチ、水筒を持参しましょう。



5月の保健目標 健康な体をつくろう

健康診断は、体に起こる病気の「早期発見」を目的にしており、そこで病気が見付かれれば、「早期治療」につながります。そして、何より健康診断をきっかけに、普段から自分自身の体に関心をもつことが、健康な体づくりのスタートになります。

5月の保健行事

- 1日(水) 内科検診(1年)
- 9日(木) 歯科検診(2年)
- 15日(水) 内科検診(3年)
- 16日(木) 歯科検診(1年)



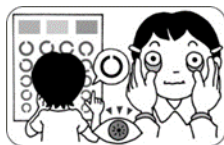
6月の保健行事

- 10日(月) 腎臓検診(1回目)
- 11日(火) 心臓検診(1年のみ)
- 12日(水) 眼科検診(全員)
- 13日(木) 耳鼻科検診(1年、2・3年抽出)
- 20日(木) 歯科検診(3年、7・8組)
- 24日(月) 腎臓検診(2回目)

眼科検診

★調べること

目の病気がないか、目の周囲、まつ毛、結膜、角膜などの状態を調べます。



耳鼻科検診

★調べること

耳、鼻、のどの病気がないかどうかを調べます。

★注意事項

- ① 前日までに耳掃除をしておく。
- ② 検診のすぐ前に鼻をかまない。
- ③ 髪は結び、両耳を出しておく。



自分の順番が来たらお医者さんに「お願いします」「ありがとうございました」ときちんと挨拶をしましょう。自分から進んで挨拶ができることは、素晴らしいことです。これから続けていけるとよいですね。

4月より順次、健康診断を行っています。健康診断をお休みしてしまった人は、病院を受診していただきます。なので、普段から体調を整え、なるべく欠席しないようにお願いします。

5月31日は世界禁煙デー

中学生が喫煙を始めるきっかけの多くは、好奇心、友人のすすめ、大人の気分を味わいたいから…という理由が多いようですが、成長期における喫煙の悪影響は成人に比べ、かなり大きいと言われています。

【成長期における喫煙の悪影響】

- 激しい運動をすると息切れする
- せきやたんが増える
- 胃腸の調子が悪くなる
- 身長が伸びにくい
- 記憶力・学習能力が低下する
- がん発生率・死亡率が高くなる
- ニコチン中毒・依存症にかかりやすく禁煙が難しくなる

【タバコが招く主な病気】

- がん・肺がん
- 循環器の病気 狭心症・心筋梗塞
- 呼吸器の病気 肺気腫・慢性気管支炎
- 歯周病になりやすくなる

もし、誘われても
「NO!」と言える勇気をもとう!



紫外線対策と熱中症に注意!

紫外線や日焼けというと、真夏の7月から8月が強いというイメージがあるかと思いますが、実際は5月頃から紫外線は強くなっており、真夏と同じように、紫外線対策が必要となります。

◀ 紫外線対策その1 日焼け止め ▶

SPF（紫外線防御指数）が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けるとよいでしょう。近所での買い物程度なら SPF15 前後、長時間の外出や屋外での活動など、紫外線を直接浴びる場所では、SPF30以上が目安です。

◀ 紫外線対策その2 服装・道具 ▶

長袖で襟がついた服が適しています。素材はポリエステル、色は紫外線を通しにくい黒など、色の濃いものをおすすめします。また、帽子や日傘などを併用すると効果的です。

◀ 熱中症についてとその対策 ▶

朝夕の気温は涼しくても、日中はぐっと気温が上がり、暑い日が多くなってきました。しかし、急な暑さに体は対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすい季節です。また、マスクを付けていると皮膚から熱が逃げにくくなり、気付かないうちに脱水になる危険があります。そのため、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう!

体育の授業後に、軽度な熱中症の症状を訴え来室する生徒が少なくありません。その原因は、マスクを付けたまま持久走や激しい運動をしていたからです。

感染症の予防も大切ですが、これからの季節、熱中症にもならないよう場面や身体的距離が十分取れる場合は、マスクを外して活動しましょう。



忘れずに!