

新緑の色が美しくさわやかな季節となりました。ただ、新年度が始まって、そろそろ疲れがたまってきた頃ではないでしょうか。そんな時は「ひと休み」が必要です。体をリラックスさせて、心もリフレッシュ。早めの休養で体調を整え、元気に過ごしたいですね。



自分の平熱を知っていますか？

平熱という、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。



～保護者の方へ～

健康診断で、医療機関での検査や治療が必要と思われる結果が出た場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」（病気の疑いがあるものを選び出す）であり、医療機関を受診した結果、「異常なし」と診断されることもありますが、御了承ください。



もうすぐ体育祭

ケガには注意！！

5月27日（土）は体育祭。大きなケガをしないよう体調を整え、準備運動をしっかりとしてから臨みましょう。

学校の管理下（授業中や部活動、登下校中など）でケガをして、病院で診察や治療を受けた場合は、必ず担任または部活動の顧問まで申し出てください。「日本スポーツ振興センター」（本校は全員加入）へ医療費の請求をすることができます（金額によっては請求できないこともあります）。請求する場合は、手続きに必要な書類を取りに、保健室まで来てください。

たばこが「がん」の原因になる理由

60種類以上の発がん性物質が含まれるたばこの煙。関係するがんは、

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・食道・胃・脾臓・大腸・肝臓・腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・卵巣・骨髄性白血病 など

まさに全身です。

でも煙はどうやって全身を回るの？

- 吸い込んだ煙の通り道（口・のど・肺）
- 唾液などに溶けて通る道（食道・胃などの消化管）
- 血液の中に取り込まれて、排出されるまでの道（血液・肝臓・腎臓などの尿路）



なるほど、納得。

たばこの煙と害はからだを回る！



<5月の健康診断>

内科検診(該当者は運動器検診も実施)

・日時:5月25日(木)8:55~

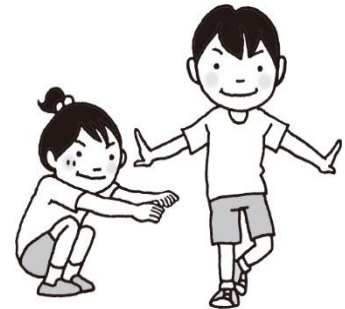
・対象:3年生、2年1・2組

※1年生、2年3・4組は6月1日(木)に実施

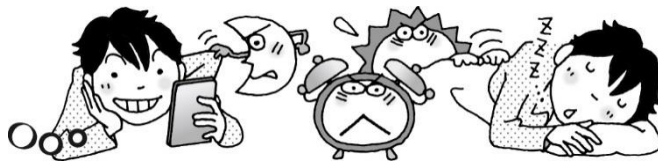
「運動器検診」とは?

昨年度から始まったもので、こんなことを調べています。

- * ケガや故障はないか
- * 骨や筋肉を問題なくうごかせているか
- * 四肢や背骨などの病気はないか



スポーツを頑張りすぎている人は「スポーツ障害」に注意が必要です。一方で、運動不足が原因となる「体力・運動能力の低下」「運動器機能不全」も問題となっています。この検診は、それらの早期発見と未然防止を目的としたものです。



夜のスマートフォンは 控えめに

夜布団の中に入っても、スマートフォンを使用していて就寝時間が遅くなってしまい、朝すっきり起きられないという人はいませんか?

夜にテレビやスマートフォンなどデジタル機器の放つ「ブルーライト」と呼ばれる光を浴びると、メラトニン(睡眠を促すホルモン)の生成を抑え、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなります。布団に入ってからはもちろん、就寝する1~2時間前からデジタル機器の使用は控えましょう。

※参考:学校保健ニュース

●できるだけつばの広い帽子をかぶる



●木陰を上手に利用する



早めの紫外線対策

●長そで、七分そで、長ズボンなどで肌の露出をひかえる

●サンスクリーン剤をぬる

- 防御効果は、「SPF15」以上、もしくは「PA++~++++」がめやす
- 無香料・無着色のものを
- 2時間おきくらいでぬりなおす
- プールのときは耐水(ウォータープルーフ)のものを



●紫外線の豆知識●

紫外線(UV・ウルトラバイオレット)とは、波長の短い目に見えない光のことです。A・B・Cにわけられていて、Cは地表に届きませんが、AとBは届きます。このうち、特にBが生きものに悪い影響を与えます。

1日で紫外線の多い時間は10~14時

くもりでも晴れの日の80%くらいの強さ

