

ほけんだより

第 2 号
H29. 5. 2
東華中学校

ゴールデンウィーク後半で、リフレッシュを

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。4月に3年生の修学旅行をはじめ、それぞれの学年で宿泊研修があったので、緊張と忙しさで疲れを感じていませんか？明日からゴールデンウィーク後半が始まります。

部活動の練習や大会で忙しいけれど、体調を考えてしっかり睡眠と栄養をとり、心がリフレッシュできるように有意義な休日の過ごし方をしましょう。



引き続き実施中！ 健康診断

5月も引き続き、検診や検査が行われます。検査の注意事項は、クラスの保健委員から連絡をしてもらいますので、守るようにしてください。学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、お知らせを受けたら検査・治療を受けてください。



◆5月の保健行事◆

5月 9日（火）尿二次検査【該当者】・尿一次検査未提出者



※直接保健室へ提出しましょう。

※9日に忘れたときは、10日に提出してください。

5月11日（木）内科検診【かしわ・けやき, 1年生】



5月12日（金）眼科検診【全学年】



★メガネを使用している人はもってきてください。

5月15日（月）心臓病検診【1年生】

5月18日（木）内科検診【2年生】



5月23日（火）歯科検診【3の1, 3の2, 3の3】



5月24日（水）歯科検診【3の4, 2の1, 2の2】

今年度は、歯科検診の時には、歯ブラシを準備してください。

5月25日（木）内科検診【3年生】



健康診断の結果から 生活習慣を見直そう

視力検査の結果から・・・ゲームのし過ぎにより、目のピント合わせを繰り返したり、激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。

聴力検査の結果から・・・ヘッドホンで大きな音を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。

内科検診の結果から・・・目とタブレットや本などとの距離が近いと、姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫したり、首にも負担がかかります。

『ゼロのつく日は、プチメディアデー』

2017年も

東華中学校では、保健委員会が健康と学力アップのために、メディア利用時間を減らす呼び掛けを行ってきました。廊下を歩いて入ると『ゼロのつく日はプチメディアデー』の文字が目に入ってくるので、1年生も気になっていたのではないのでしょうか。毎月10日、20日、30日のゼロのつく日に、意識してメディア利用時間を1時間以内に減らす取組を行っています。

昨年同様、今年度も『メディア利用時間チェックカード』を保健委員会で作成しました。クラス対抗のプチメディアグランプリも開催予定です。自分の健康は、自分しか守れません。保健委員会では、そのお手伝いを少しでもできればという思いで活動しています。ぜひ、一緒に取り組んでいきましょう。

質のよい睡眠は、脳とからだの疲労を回復します。

私たちのからだには、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、その働きて朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。この『体内時計』は、目から入る光によって調節されますが、朝の光は、『体内時計』を進め、夜の光は遅らせます。朝の太陽の光を浴びるとスッキリ目覚めることができますが、睡眠の質を高めるには夜の光を避けることが大切です。夜の光とは・・・



夜遅くまで塾など
明るい場所で勉強する



深夜営業のスーパーや
コンビニ近くに行く



寝る直前まで
スマホやパソコンを使う

からだの成長を促す成長ホルモンが多く分泌される時間帯である22時から2時の間に質の良い深い睡眠がとれるように、夜は部屋の照明を少し暗めにして過ごしたり、布団に入ってからスマホ使用を控えるなど自分でできる工夫をしてみましょう。

●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

●長そで、七分そで、
長ズボンなどで肌の
露出をひかえる



早めの紫外線対策



●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。

