

からだ




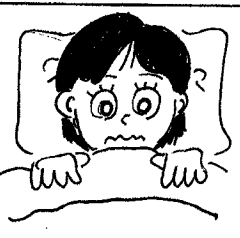
R6. 5. 7 No. 2

美濃加茂市立西中学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じたこともあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ「心」や「体」からの「SOS」かも？

あなたの疲れをチェックしてみましょう。心や体が疲れているかもしれません。

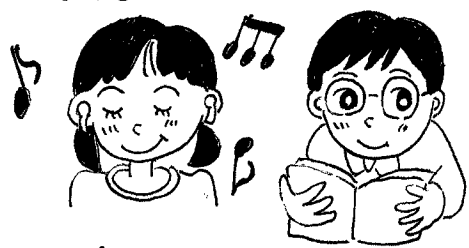
 <p>頭が痛い</p>	 <p>肩がこりやすい</p>	 <p>食欲がない</p>	 <p>人と話すのが面倒</p>
 <p>イライラする</p>	 <p>ぐっすり眠れない</p>	 <p>お腹の調子が悪い</p>	<p>さて、いくつ○がありましたか？</p> <p>0個... 元気な学校生活を送っていますね。</p> <p>1~3個... 早目に寝て、たっぷり睡眠もとりました。</p> <p>4個以上... 疲れがたまっています。</p>

気分を変えて
リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、休息やいつもと違うことをすると、気持ちが変わるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

☆体を動かす

☆好きなことをする



何かに夢中になることで、気分転換になります。



☆十分な睡眠をとる



運動すると、心を安定させる働きを持つセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

疲れをとるには、睡眠です。7~9時間はとるといいですね。

体育大会の練習が始まります!!

昨年度、練習でけがをしたり、体調を崩したりしてしまう人が多くいました。次のことに心がけましょう。



寝不足はけがのもと。疲れをとるには睡眠が一番。



朝食をいかに食べよう。旧のエネルギーのもとです。



準備運動をいかにしましょう。



足の爪を切りましょう。爪が伸びているとけがの原因になります。



熱中症にならないよう水分をこまめにとりましょう。

暑熱順化は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイント「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱が中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

- ① シャワーだけでなく湯船につかる
- ② 汗をかくほどの運動を習慣にする
- ③ その他、汗をかく行動をする



暑熱順化には数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



結果のお知らせについて

健康診断を現在実施しています。結果については順次、お知らせをしています。早目の受診をお願いします。

◎歯科検診

「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を全員に配付しています。治療が必要な方は受診をお願いします。

◎視力検査

裸眼視力 1. 0未満 (B以下) の人

矯正視力 1. 0未満 (C以下) の人 (眼鏡・コンタクトの度が合っているか確認をしてください)

◎内科検診、尿検査、心電図検査 (1年生のみ)

疾病異常の疑いがみられた人、蛋白・潜血・糖が陽性であった人、受診が必要と判断された人

※定期的に受診されている人 (治療中) や、今回の結果を受けてすでに受診されている人は、その旨を保護者の方で記入していただき、学校へ提出してください。

また、結果を受けて受診された方も、学校へ提出ください。よろしくお願いします。