ほけんだより

　新学期が始まって１か月以上がたちました。みなさんの体や心の調子はいかがですか？新しい環境で緊張していた分、疲れが出やすい時期です。また、気温や気圧の差が大きく、体調をくずしがちです。
　しっかり食べてたくさん動き、ぐっすり寝て元気にすごしましょう！！

自分の体どうなっている？　健康診断実施中です！！

４月から健康診断が続いています。今後実施されるのは次の通りです。

５月３０日（金）１年生眼科検診
６月　３日（火）１年生、２の１～２の３歯科検診
６月　４日（水）尿検査（１回目）
６月　５日（木）１年生耳鼻科検診
６月１７日（火）２の４～２の６、３年生歯科検診
６月１９日（木）尿検査（２回目）
６月２５日（水）尿検査予備日（最終）

READ MORE

尿検査は忘れないように！チャンスは３回です。
事情で提出できない人も、６月２５日の最終日までには必ず提出するようにお願いします

熱中症に注意

5／22の最高気温は26度、湿度は84%で蒸し暑い日でした。真夏のような気温ではありませんが、まだ体が暑さになれていないので、この時期は熱中症に注意が必要です。

暑熱順化トレーニング

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、体が暑さになれることです。
　暑熱順化ができていないときは、血流が悪く汗をかきにくいため、熱がこもって熱中症になりやすくなります。

　暑熱順化ができていると、血流がよくなって、汗をかいて熱を外ににがすので、熱がこもらず、熱中症になりにくくなります。

どうしたらいいの？

　体を暑さになれさせることが必要です。真夏の暑さになる前に、無理のないくらいに軽く運動して汗をかいたり、おふろにゆっくりつかって、体を温めたりすることが効果的です。
　体が暑さになれるまでには、数日から２週間程度かかるので、よゆうをもって暑さにそなえましょう。

裏面へ

すいみん 睡眠クイズ

PART 1

夜はしっかりねむれていますか？保体部が睡眠の調査をしましたね。みなさんに睡眠の大切さを呼びかけるために、これからも取り組んでいきたいと思います。

そこで、ほけんだよりでも毎月睡眠についてのクイズをだします。考えてみてね。

第１問

平日は睡眠不足でも、土日にたくさん寝るからだいじょうぶ。
〇か×か

１．〇　　２．×

こたえ　２．×

平日はねるのがおそくて、毎日の睡眠時間が足りないと、休みの日に寝だめすることがありますよね。
休みの日に平日と比べて２時間以上長く寝てしまうのは、日々の睡眠時間が足りていないからです。
睡眠不足がつづくと、脳の働きが悪くなり、日中のパフォーマンスが落ちてしまうので注意が必要です。

残念ながら睡眠は前もって寝だめはできません。休日にお昼近くまで眠ってしまうと生体リズムが不規則になるうえに、その夜もねるのが遅くなり睡眠の量が不足してしまいます。そうすると休日明けに心身がつらくなってしまう「ブルーマンデー」を引き起こしてしまう心配もあります。

5／31は世界禁煙デーです

５月３１日は「世界禁煙デー」、日本では毎年５月３１日から６月６日を「禁煙週間」とされています。タバコの害については学習しましたね。１年生は小学６年生で勉強しましたが、７／１（火）にもう一度防煙教室があります。タバコの害についてもう一度考えてみましょう。タバコのけむりには、健康を害するものがたくさんふくまれていて、「がん」の原因にもなります。タバコを吸うことを「喫煙（きつえん）」といいますが、喫煙には３種類あります。

１次喫煙…タバコを吸う人
２次喫煙…周りの人がタバコの煙をすってしまう
３次喫煙…タバコの煙が身の回りの服や髪についてしまう

タバコの害を受けないために、あなたは何ができますか？