

# ほけんだより

令和6年5月17日  
市川市立妙典中学校  
保健室

新学期が始まってひと月半が経ちました。新しい生活にもすっかり慣れてきたころではないでしょうか。体育祭練習もかわり、だいぶ疲れが出ている生徒がみられます。体育祭に向けていつもより早めの就寝を心がけ、朝ごはんもしっかり食べて、熱中症やけがを予防しましょう。からだの生活リズムをつくるのは睡眠・食事・トイレ(排便)です。この機会にあらためて見直してみてください。

## からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



**●脳や体を休める**  
一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

**すいみん**

**●病氣と戦う力を強くする**  
眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病氣と戦う力を強くします。

♪♪ぐっすり眠るために♪♪

- ★毎日だいたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。
- ★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

**●脳や体のエネルギーのもと**  
ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

**しよくじ 食事**

**●朝ごはんは「スイッチ」**  
朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪♪バランスのよい食事のために♪♪

- ★1日3回の食事をきちんととること。
- ★いろいろなものを食べること。

**●朝ごはんが刺激に**  
朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

**トイレ**

**●朝ごはんの後はトイレに**  
トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。

♪♪「いいウンチ」って?♪♪

- ★案に、スッキリ出せること。
- ★少なくとも1週間に2~3回は出ること。

## 体育祭では

転倒による擦り傷が多いのですが、その他に「筋肉痛」や「肉離れ」の症状などがみられます。体育祭の練習や部活動の練習など、運動量が増える時期は、筋肉や靭帯に負担がかかり、痛みが出やすくなります。放っておくと、悪化して治療期間も長引いてしまいます。痛みを感じたら無理をせず、早めに対処しましょう。人によっては全体で行う準備運動だけでは足りないことがあります。普段運動しない人や運動量がとても多い人、毎年けがをしてしまう人は特に、準備運動やクールダウンを意識して増やし、家でもストレッチやマッサージを丁寧に行ってください。

爪が長いことが原因でつめが折れたり、はがれたりするけががおこっています。また、誰かに切り傷を負わせてしまうようなトラブルも過去におこっています。つめが長い人は必ず切ってくるようにしましょう。

熱中症に備えて、水筒を持参し、のどが渇く前にこまめに水分補給(水や麦茶)することをおすすめします。特に運動する時は、一度に大量の汗をかくのでスポーツ飲料でも良いでしょう。状況を考えて持参するようにしましょう。

強い日差しを避けるために、応援席では積極的にぼうしをかぶりましょう。

運動後のクールダウンしていますか?

- ・疲れのない程度のジョギング

- ・ストレッチング

クールダウンは筋肉にたまった疲労物質を除去し、体の回復力を高めるのに有効です。

**R** Rest  
応急処置の基本はライス

**C** Compression  
**E** Elevation

**R** Rest  
安静

**I** Icing  
冷却

**C** Compression  
圧迫

**E** Elevation  
高挙

● 仰向けに寝かせ休ませる

● 氷水やアイスパックなどで冷却冷やして内出血を抑える

● 患部の腫れを防ぐためテープ、包帯を巻いて圧迫する

● 患部を心臓より高くする

# これからの健康診断日程

日にち	検診内容 予定時刻	対象	日にち	検診内容	対象
5/23(木)	尿検査一次予備日 朝 8:45 までに教室で 回収し保健室へ提出	前回未提出者	6/6(木)	胸部 X 線撮影 会場: 第七中学校	一部対象者 (保護者同伴)
5/24(金)	歯科検診 9:00~12:00	みのり・1年生 2年生(5~8組)	6/10(月)	耳鼻科検診 13:30~15:00	みのり・1年生
5/27(月)	耳鼻科検診 13:30~15:00	3年生・ 2年生一部	6/18(火)	尿検査二次検査	一次の結果異常の 疑いがあった者
5/29(水)	内科検診 9:00~12:00	3年生	6/27(木)	脊柱側弯症検診 (3Dスコリオ) 9:00~15:20	2年生
5/30(木)	内科検診 9:00~12:00	2年生		尿検査二次予備日	二次未提出者
5/31(金)	心電図予備日 会場: 第七中学校 9:00~10:30	1年未実施者 (保護者同伴)	10/10(木)	脊柱側弯症二次検診 X 線撮影 13:20~15:30	一部対象者

これらの日程で健康診断を行いますので、体調を整えて、なるべく欠席しないで受診できるようにしてください。欠席してしまった場合、同じ検診ならば他学年対象の別日に受けることも可能です。

3年生の内科検診は、宿泊学習前の健康診断も兼ねています。修学旅行に参加予定の生徒は全員受診するようにしてください。万が一受診できなかった場合は、修学旅行前に個別にかかりつけ医で受診(自費負担)するようにお願いします。

検診後、詳しい検査や治療が必要な場合のみ、お知らせを配付しています。異常なしの場合はお知らせを配付しませんので、夏休み前に配付予定の「健康カード」でご確認ください。

すでにかかりつけ医で経過観察中の場合は、診断結果報告書に保護者の方の記入で構いませんので、その旨ご記入いただき、提出をお願いします。



## ぐっすり眠るために…

### 明るい部屋で寝ている人は…

部屋を暗くして寝よう。(真っ暗でなくても小さい明かりだけにすると良いです。)

寝る少し前から、部屋の明かりを一段階暗めにしておくと、さらに寝つきやすくなります。



### 寝る直前まで勉強している人は…

勉強する時間を早くするのが一番。どうしても寝る直前になってしまったら、勉強の後にストレッチをしたり手足をぶらぶらしたりすると脳の緊張が取れて眠りやすくなります。



### 寝る直前までゲームやパソコン、スマホをいじっている人は…

寝る 30 分前にはやめて、体と脳をリラックスさせよう。寝る前に 38~40℃のお風呂にゆっくりつかると、血行が良くなって眠りを誘います。

