

ほけんだよい



令和7年5月8日
市川市立妙典中学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。ようやく新しい生活にも慣れてきたころではないでしょうか。気候の変動も大きく、寒暖差のある日が続いており、疲れが出やすい時期なので無理をしないようにしましょう。

特に1年生は、体育祭の練習も活発になり、休日の部活動も始まります。いつもより早めの就寝を心がけ、体調不良やけがを予防しましょう。



体育祭の練習・本番では熱中症やけがが起こりやすいです。健康で楽しい体育祭にするため、練習の力を発揮できるようにするために、次のことに気をつけてください。おうちの方もご協力お願ひいたします。

・つめのチェック



・水筒・水分補給



・ストレッチ・マッサージ



全体で行う以外でも、各自運動後や就寝前などにストレッチやマッサージをしてけがを予防しましょう。特に太ももやふくらはぎは肉離れになりやすいので、普段から運動をたくさんしている人も、運動に慣れていない人も気をつけてください。

・持ち物



水筒や帽子、汗拭きタオルは必ず持ってきましょう。

日焼け止めや制汗剤が必要な場合は、なるべくおうちでぬってきてください。学校で使える制汗剤はシートタイプの無香性のものに限ります。

・規則正しい生活

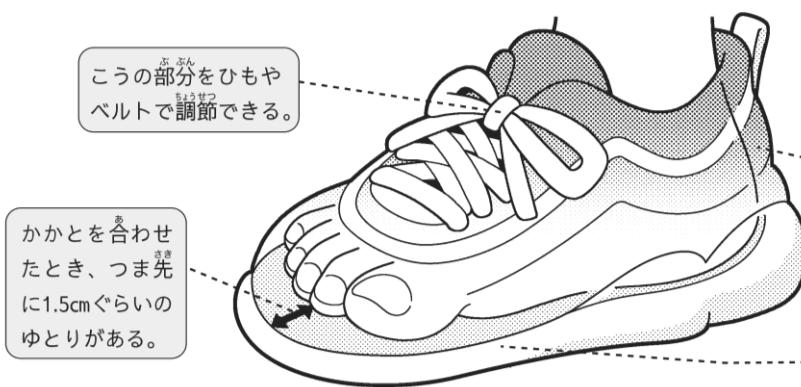
睡眠不足はけがや熱中症・貧血につながります。疲れやすい時期なので、いつもより早く寝ましょう。

そして朝は必ず朝食と水分をとってから登校してください。朝から体調が優れないときは、部活動の朝練習などはお休みし、場合によっては体育の見学や、様子を見てからの登校、欠席するなど自分の体調を確認し、自分で判断できるようにしましょう。

足に合ったくつを選ぶポイント



足に合わないくつは足に負担をかけ、けがやくつずれ、骨の変形などのトラブルを招きます。足に合ったサイズのくつを選んで、正しくはきましょう。



くつ底のすり減りもチェックしましょう！歩き方の癖で片側だけすり減っている場合等、そのまま使用すると体のゆがみにつながります△

これからの健康診断日程

日付	検査内容	対象	日付	検査内容	対象
5/13(火)	歯科検診 9:00~11:30	1年生 2年生(4~7組)	5/30(金)	心電図救済 ※体育祭当日	受診希望の場合は保護者引率で第七中学校
5/15(木)	内科検診 13:30~16:00	1年生	6/4(金)	耳鼻科検診 9:00~11:30	3年生 2年抽出者
5/19(月)	耳鼻科検診 14:00~15:30	1年生	6/5(木)	内科検診 13:30~16:30	2年生
5/21(水)	尿検査予備日	未提出者	6/17(火)	尿検査二次 ~8:45 保健室	対象者
5/22(木)	心電図検査	1年生	6/20(金)	脊柱側弯症検査	2年生 ※管理中生徒を除く
5/28(水)	尿検査救済日 ~8:45 保健室	未提出者 ~11:30教育委員会 に個別持参も可	6/30(月)	尿検査 二次 予備日 ~8:45 保健室	対象者 ~11:30教育委員会 に個別持参も可

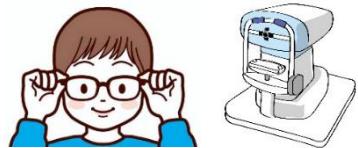
これらの日程で健康診断を行いますので、体調を整えて、なるべく欠席しないで受診できるようにしてください。欠席してしまった場合、他の学年対象の同じ検査ならば別日に受けることが可能です。

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ていません。夏休み前に全校生徒に配付予定の「健康カード」でご確認ください。

視力はDがあると黒板の文字等が見えない・見づらい状況です。学習にも影響が出るほか、運動でのけがの増加や眼精疲労による頭痛などの原因にもなりますので、早急に医療機関を受診してください。

※視力はどうちらか片方でもB(0.7)があると眼科のお知らせを配付していますが、両方ともA(1.0)以上に矯正する必要はありません。眼科医の指示に従ってください。視力低下の原因に目の疾患が関わっている危険もあるため、一律B以下にお知らせを配付しています。ご承知おきください。ただし、コンタクトレンズ着用の場合は、視力に問題がなくても、定期的に眼科を受診し、目の状態(角膜・眼圧など)を確認してもらってください。

※歯科も異常なしの場合はお知らせを配付しておりませんが、むし歯予防の観点から、定期的に受診し、検診やクリーニングを受けることをお勧めいたします。



エナジードリンクに注意！！

妙典中生でもエナジードリンクを飲んでいるという話をよく聞くようになりました。

コンビニや自動販売機でも手軽に買えて、パッケージもかっこいいものが多く、味も飲みやすく、ゲームとのタイアップなどでも親しみやすさがあるようです。しかし、エナジードリンクは種類によってはコーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。

カフェインは眠気を覚まし、頭がスッキリして集中しやすくなったりする効果があります。一方で、カフェインの効果が切れると、一気に眠気が押し寄せてきたり、体がだるくなったり、イライラしたりと副作用が出ることがあります。日常的にたくさんカフェインをとっていると、副作用がつらくて毎日カフェインが欲しくなり(習慣化)、さらに次第に身体が効果に慣れてくるため、同じ効果を得るために、だんだん量や頻度が増します(耐性)。それを続けると眠い時に眠れない、寝てはいけないときに眠くなるなど睡眠障害につながる危険もあります。習慣化や耐性などが薬物依存に似ていることから、ゲートウェイドラッグと呼ばれることもあり、中学生にはとても危険です！エナジードリンクは大人向けの商品です。中学生は基本的に飲まないで過ごせるよう生活習慣を見なおしましょう。

身近な飲み物のカフェイン含有量は？

煎茶 (満飲み茶わん1杯) 30mg	コーラ (500mlペットボトル) 50mg	エナジードリンク (355mL缶) 約114~142mg
ほうじ茶 (満飲み茶わん1杯) 30mg	缶コーヒー (190mLショット缶) 約100~150mg	



参考)千葉県医師会発行広報紙ミレニアム

https://www.chiba.med.or.jp/general/millennium/pdf/millennium69_10-12.pdf