

ほけんだより 5月号

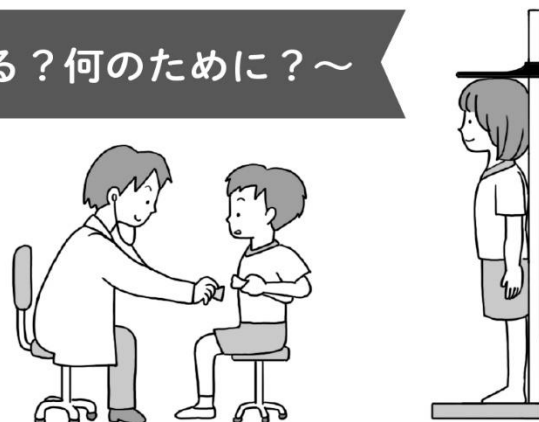
令和2年度
竜一附属中



新緑の季節になりました。色々な所に出かけることはできませんが、家の窓から外をながめてみてください。木々の若葉がいっせいに芽吹いているのがわかると思います。遠くを見て季節を感じてください。また、緑は目を休めてくれる色です。パソコンを見る機会が多い毎日ですので緑を見て目も心も休めてください。

健康診断 ～何を調べる？何のために？～

今は休校中ですので、計画していた健康診断が延期になっていますが、学校が再開された時には健康診断を行いますので、先に勉強しておきましょう。小学校の時も健康診断を受けてきましたが、中学生になりましたのでその項目や、目的などを良く理解して受けるようにしましょう。



何を調べるの？

- 身体測定…身長・体重、成長の様子はどうか
- 内科…心臓や肺、骨・皮膚の様子、栄養がとれているか
- 運動器…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- 歯科…歯やあご、歯肉に異常や病気がないか
- 耳鼻科…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- 眼科…目やその周囲に異常や病気がないか
- 視力…目がどのくらい見えているか
- 聴力…耳がどのくらい聞こえているか
- 結核…「結核」という病気の疑いがないか
- 心電図…心臓に異常や病気がないか
- 尿…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか

何のために調べるの？

- 体の状態や成長の様子がわかる
- 異常・病気を見つけ、早く治せる
- 自分の体について知り、興味をもてる
- 健康に生活するための目標がわかる



毎朝行っている健康観察は自分でできる健康管理です。毎日体重を測り記録をするのも自分の健康状態を知るのに大切なことです。自分の体に関心を持って、できる事をしてみましょう。色々な発見につながればそれは立派な健康診断です。

5月の熱中症に注意

「熱中症は夏の暑い日になるもの」と思っていないですか？実は、暑さにまだ慣れていない春から初夏にかけての方が、気温上昇の影響をからだに受けやすいと言われています。天候が大きく変化するこの時期こそ熱中症に注意してください。

＜熱中症になりやすい天候＞

- ・晴天で日差しが強いとき。
- ・風がないときや、湿度が高くジメジメして不快な気候のとき。
- ・くもりや雨から晴天に変わり、急に気温が上がったとき。

＜熱中症になりやすい体調＞

- ・寝不足や体調不良のとき。
- ・疲れているとき
- ・朝ご飯を食べていないとき。

◎ 熱中症対策としては、汗をかく体にすることと、こまめな水分補給です。まずは、軽い運動や入浴などを軽く汗が出るまで続けましょう。そこから体を慣らしていきましょう。その際には、水分補給をこまめに行ってください。



便秘について

家で過ごす時間が多いので、運動不足から「便秘」になっている人はいませんか？便秘とは腸内に便が長時間ある状態なので、腸内細菌にも悪い影響を与えます。食べたものが消化され排便されるまでの時間は24時間が目安ですから、1日1回は排便があるといいですね。

〇〇〇〇便秘予防法〇〇〇〇

- 1 規則正しい食事と繊維質の多い食物をとる。
 - ・食物繊維を多く含む食物(ごぼう、海藻類、キノコ類、豆類など)を毎日とるようにしましょう。
- 2 起床時に水や牛乳を飲む。
 - ・便の70～80%は水分です。水分が少ないと便は固くなります。起床時の水分は腸を刺激して便を出やすくしてくれます。
- 3 適度な運動で腹筋力を強める。
 - ・仰向けでお腹に手を当てて、おへそを引っ込ませるようにお腹に力を入れます。お腹を引っ込めた状態で頭の中で「1・2・3」と数えてからお腹を緩めます。これを繰り返します。
- 4 気持ちをゆったり、リラックスさせる。
 - ・ストレスがあると腸の働きを悪くします。リラックスできる時間を作りましょう。
- 5 便意があったらがまんしない。
 - ・家にいる時間が長いので、トイレに行きたくなったらすぐに行けますね。がまんしないでね。



※その他、「よくかんで食べる」「ツボを押す」なども効果的です！