

保健だより5月

【保健目標】
疾病の早期発見・早期
治療に努める

2017年5月
小松市立高等学校
保健室

新年度がスタートして、1カ月がたちました。4月の後半は、気温の寒暖差に加えて、多くの行事があったり、部活動がスタートしたり、慣れない環境での疲れもあったせい、体調不良を訴えて、保健室に来る人が多くいました。これから中間考査もあり、総体に向けて部活動へも気合が入ってくると思います。大事な時に力を発揮できるよう体調をしっかりと整えておくことがとても大事になります。

◇今後の保健行事の予定

※健康診断は6月まで続きます！

《健康診断を受けるときに守ってほしいこと》

- ①先生の指示を守り、待っている間、おしゃべりをしないで、静かに待ちましょう。
- ②検診によっては、事前に準備しておいてほしいものがあります（ の部分）。忘れずに持参しましょう。

検診項目	対象	日	時間	場所	連絡事項
内科検診	1年	5月25日(木)	5~6限	会議室	川北学校医、藤本学校医 ※体操服で受診
歯科検診	22~25H 32・33・11・12H 13・14・15H	5月19日(金) 6月15日(木) 6月22日(木)	5~6限	保健室	山本学校歯科医 ※歯ブラシを持参し、昼食 後、歯みがきをしておく。
尿二次検査	全学年	5月16日(火)	登校後すぐ提出	ロビー	※朝起きてすぐの尿を採る。 提出できない生徒は申し 出る。

「健康診断」は、受けた後も とても大事です！

★「結果のお知らせ」(受診勧告書)を受け取った人は…

学校での健康診断は、集団で行うため短時間での検査・検診です。
そのため病院で詳しい検査を受けておくことをお勧めします。



早めの受診が必要な人は…

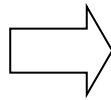
- むし歯など治療が必要な場合、早目に治療をスタートすれば時間もかからず、軽いうちに治すことにもつながります。
- 花粉によるアレルギーで強い症状がある（目がかゆい、鼻水が出続ける等）、視力が悪く黒板が見えづらい等、何らかの自覚症状がある場合は、授業や部活動にも悪い影響がでるため早目の受診が必要です。
- 自覚症状はないけれど、心臓、尿などで「異常あり」の結果を受け取った人は、何らかの内臓の病気があることも考えられるため早目の受診が必要です。

しっかり体調を整えるために

体と心は別々のようで、実はつながっています。

だるさ、頭痛、腹痛

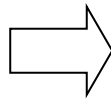
といった身体症状は・・・



ストレスなどの精神的な原因から起こることがあります。

気持ちの落ち込み、やる気が出ない

といった精神症状は・・・



疲労や睡眠不足など身体的な原因から起こることがあります。

★こういった心身の不調を解決する方法は・・・

「体のケア」に必要なこと

規則的な生活をする事です。(1日3回朝・昼・夜しっかり食事をとる、しっかり睡眠をとる等)

「心のリフレッシュ」に必要なこと

心のリフレッシュ方法は人によって違います。睡眠をとることや、自分が落ち着くこと、楽しむこと等(例えば好きな音楽を聴く等)、自分にあたりリラックス方法を見つけておくとういことです。

★「睡眠」は

「体」と「心」両方に

必要なことです！！



質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば・・・



▲夜遅くまで塾など
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。