

ほけんだより 5月

平成26年5月16日
練馬区立開進第四中学校

さわやかな季節になりました。お天気の良い日は気温がぐんぐん上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子を崩しやすい時期でもあります。体調に気をつけて、気持ちの良い季節を元気に過ごしましょう。

5月18日は運動会

連休明けから朝練や運動会練習と忙しい生活が続いています。スポーツする前に体のチェックをして、体調を整えて練習に参加してください。

①顔色はいいですか。

・・・からだや心の不調は顔に出てきます。

②トイレはすましてありますか。

・・・腹痛の原因や我慢してケガの原因になることがあります。

③睡眠不足になっていませんか。

・・・からだや頭の動きが低下してケガのもとになることがあります。

④朝ご飯を食べてきましたか。

・・・エネルギー不足や気持ち悪くなることがあります。

⑤ケガや故障したところの調子はどうですか。

・・・無理をするとさらに調子が悪くなる場所があります。

⑥のどは渴いていませんか。

・・・運動する前も水分補給をしましょう。



<p>! けが に注意!!</p> <p>▼▼登下校のとき▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> おしゃべりに夢中になっていませんか? <input type="checkbox"/> 道路でふざけていませんか? <input type="checkbox"/> 交通ルールをきちんと守っていますか?</p> <p>▼▼部活動のとき▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> しっかりウォーミングアップしていますか? <input type="checkbox"/> 十分に休養をとっていますか? <input type="checkbox"/> ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか?</p>	<p>! からだ に注意!!</p> <p>▼▼生活リズムが乱れていませんか?▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか? <input type="checkbox"/> 週末や連休に、夜ふかししていませんか? <input type="checkbox"/> だらだら間食していませんか?</p> <p>▼▼疲れがたまっていますか?▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 夜、ぐっすり眠れていますか? <input type="checkbox"/> 朝、気分よくスッキリ自覚めていますか? <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか?</p>	<p>! ことば に注意!!</p> <p>▼▼友だちに対して▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか? <input type="checkbox"/> 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか? <input type="checkbox"/> 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか?</p> <p>▼▼家族や先生に対して▼▼</p> <p><input type="checkbox"/> きちんとあいさつしていますか? <input type="checkbox"/> 言葉づかいが乱暴になっていませんか? <input type="checkbox"/> はっきり返事ができていますか?</p>
---	--	---

▶▶▶▶▶ 健康診断の結果から生活をふりかえろう ▶▶▶▶▶

視力低下		むし歯・歯肉の異常・歯周病	
姿勢はOK?	目を休ませてる?	ブラッシングを再確認	歯みがきのタイミングは?
 <ul style="list-style-type: none"> ◆本やノートと、目の距離は約30cmを目安に。 ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆睡眠不足にならないように。 ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。 ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。 ◆一度に1～2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆理想は、1日3回の食事の後。 ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。
貧血		体重の急な増減	
きちんと食べてる?	意識して鉄分補給を	からだ動かしてる?	それは必要なダイエット?
 <ul style="list-style-type: none"> ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。 ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!! 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分をとりましょう。 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。 ◆近いところへは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。 【例】BMIでチェック 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) 18.5以上25未満は普通体重

「結果のお知らせ」を
(治療勧告書)
受け取ったら、医療機関へ

学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法（治療法）を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。



こんなところにも影響が

タバコの煙には、発がん物質が十数種類も含まれています。タバコによるがんは、口や鼻、のど、肺などの呼吸器の他、食道や胃にもできる場合があります。煙に含まれる成分が唾液に溶けて通るからです。また、肝臓や腎臓、膀胱、尿管など、体の中で不要になったものの処理にかかわる部分にも影響します。

「吸ってみようかな」と思ったとき、思い出してください。煙の通り道となるところすべてにがんが起る可能性があることを。



新茶でほっこり

「新茶」とは、その年、最初に育ったお茶の新芽を摘んだものです。寒い冬の間、養分をたくわえて育っているので、香りが良く、甘みがあります。

お茶には、抗菌作用のあるカテキンの他、皮膚や粘膜の働きを助けるビタミンB2やC、体の酸化を防ぐビタミンE、赤血球ができるのを助ける葉酸など、ビタミンがたっぷり含まれています。

お茶は、私たちにとって、一番身近な飲み物。葉っぱの部分や収穫の時期によって少しずつ成分が違うそうです。1年を通してじょうずに楽しみたいですね。

