

# 保健だより 5月

練馬区立光が丘第一中学校 保健室  
平成25年5月8日 No.2

## 健康診断、続いています!

### ● 尿検査 (二次)

5/9 (木) 朝、各自保健室提出

前回未提出だった人と、二次検査の必要があると言われた人を対象におこないます。

#### どうして二次検査をするのしょう?

一次検査の結果で反応が出た場合でも、その原因が一時的なものである可能性があります。(蛋白…便秘や食べ過ぎ、糖…糖分の取り過ぎ、潜血…月経や精通など)  
反応が出てもすぐに病気であるということではないため、より詳しい原因を調べるために二次検査をおこなうのです。

### ● 心臓検診 (1年生)

5/14 (火) 体操着上下持参

#### 心電図検査があります

みなさんの胸のなかで休むことなくずっと動き続けている心臓。心臓はちぢんだり、ふくらんだりして、酸素や栄養がふくまれた血液を体じゅうに送り出しています。心電図検査では、心臓が動くときに発生する弱い電流を読みとって、異常や病気がないかを調べます。

#### 〈検査のときは〉

- ・ ベッドに横になって、胸、手、足に検査の器具をつけます (痛くはありません)。
- ・ 体の力をぬいて、リラックスして受けましょう。



歯科検診でむし歯が見つかった人

早く治したほうが こんなに

お **得!**



① 痛くない



② 早く治る



③ 治療費が安くすむ

お子さんに食物アレルギーがある場合は、学校にお知らせください。





爽やかな5月、でも...



新年度が始まり、1か月あまりがたちました。

ゴールデンウィークも明けて、たんたん学校の中も落ち着きを取り戻してきたように感じます。

でも、例年この頃から「だるい」「気持ち悪い」「頭が痛い」などの症状を訴えて来室する人が増えてきます。新しいクラスや友だちのかかわり、行事の連続で緊張する日々が続いて、ちょっと疲れたのかな? という人も見受けられます。

そんなとき、この5月のすっきりとした空のように、心を晴れマーク☺にするには、どうしたらいいでしょうか。

基本は、「睡眠」「食事」「運動」

今日は、**睡眠**について特集します



☆ **グッド・スリープ・クイズ** ☆ good sleep Quiz

○かXで答えよう!! 質問わかるかな??

Q1.

夜寝る前に食べるとおなかがいっぱいになってよく眠れる? **X**

Q2.

寝る前にテレビをみたりメールをすると目が疲れてよく眠れる? **X**

Q3.

寝る前は体をあたためるためあつめいお風呂に入るのがよい? **X**

Q4.

寝ている間は体温が低くなるので汗をかかない? **X**

Q5.

休みの日にたくさん寝ると、寝だめできる? **X**

☆ **こたえ Answer** ☆

Q1. X

寝る前に食事をすると、寝ている間に胃の中の食べ物を消化しなければならず、睡眠の質が低くなります。

寝る2〜3時間前には何も食べないこと!



Q2. X

みたまさんがねむくなるのは「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。この「メラトニン」は朝日に光をあびると夜に出やすくなります。しかし夜に光をあびると出にくくなってしまいます。したがって眠るす前までテレビやインターネットをみたりメールをすると寝つきが悪くなります。



Q3. X

お熱いお風呂に入ると交感神経を刺激して眠りにつきにくくなります。夏は38℃、冬は40℃くらいのお湯に20分くらいつかるのがおすすめ。お風呂からあがって30分以内に入るとさらにグッド。



Q4. X

人は寝ている間にコップ1杯(約250cc)の汗をかきとわれています。寝る前に水を飲んだり、吸水性のいいパジャマを着て寝るようにするといいてしよう。



Q5. X

土日に昼まで寝て寝だめしようとする人がいますが...人は睡眠をとめることができません。体中のリズムが狂ってしまったら、逆に体の調子がわるくなることも。効果のない「寝だめ」よりも夜でできるだけ早く寝る方が、疲れがとれてすっきり起きられますよ!

★ 誰かに話してみよう ★

体のさまざまな不調が、悩みごとなどの心の問題から生じていることもあります。そんなときは、たとえば問題がすぐに解決しなくても、話を聞いてもらうだけで心が軽くなることも多いです。家族、信頼できる友だち、接しやすい先生...話せると思った人に相談しましょう。

