

# 保健だより

平成29年5月17日 ~5月号~

練馬区立北町中学校 保健室

## 新学期疲れになっていませんか？

最近の保健室では、新しい環境に対する疲れが体調に出てきているのかな？と感じられる生徒の来室が多いです。限界に達する前に、普段より早めに寝てみる、思い切って誰かに話を聞いてもらうなど、ほんの少しのことで楽になるときがあります。慌ただし中ですが、自分の体と気持ちの整理をぜひ心がけてください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。



今月の保健目標

## 自分の身体の状態を知ろう

健康診断が続いています。これまでに、行われた健康診断で何か病気や異常が疑われる場合は、お知らせを出していますので、おうちの人と相談して早めに専門医に相談してみてください。

健康診断を通して、自分自身の大切な「からだ」の状態を知って、健康的な生活を送れるよう心がけてほしいと思います。

### 身体測定の結果(今年度の平均値)

【男子】

	1年生	2年生	3年生
身長(cm)	152.6	159.3	167.1
体重(kg)	45.2	47.9	54.9

【女子】

	1年生	2年生	3年生
身長(cm)	151.7	154.7	156.9
体重(kg)	43.9	48.3	49.3



### 視力検査の結果について

視力検査の結果、視力「C」以下だった人に「視力検査の結果のお知らせ」(緑色の用紙)をお渡ししました。単なる近視なのか、遠視や乱視はないのか、めがねの調整が必要なのか、などの診断と、治療や指導を受けることが大切です。早めに医療機関を受診してください。

受診後は「視力検査受診報告書」を学校に提出してください。

## 歯科検診の結果

歯科健診の結果、虫歯がある人は42人でした。むし歯がある人、口腔状態について受診をした方がよい人に「歯科健康診断結果のお知らせ」(黄色い紙)をお渡ししました。受け取った人は、早急に受診してください。また、受診した人は「歯科受診報告書」を学校に提出してください。



## 今後の健康診断

	日時	場所	連絡(持ち物、注意事項)
尿検査 2次・1次(未)	5月18日(木) 登校後すぐ	保健室	・寝る前にトイレへ行き、朝起きて最初の尿を提出。 ・配布済みの注意事項のプリントを確認してください。
眼科検診 (全学年)	5月25日(木) AM8:55~	保健室	・メガネ使用者は必ず持参。コンタクトの人は着用したままで可。
耳鼻科健診 (全学年)	6月14日(水) AM8:55~	保健室	・検診時にマスクは外してください。

\*\*\*\*\*

## スポーツのシーズン到来 「足がつる」とは?

### 足がつる原因

- 激しい運動の後
- 十分に準備運動をしていない
- 普段あまり使っていない筋肉を使う
- 運動不足
- 水分不足
- マグネシウム・ビタミンEの不足
- おう吐、下痢、過度な発汗による脱水



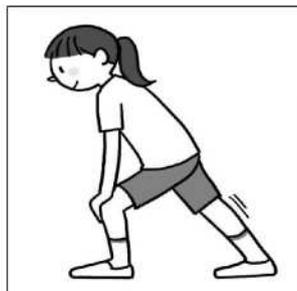
### こむらえりの原因

足の筋肉のけいれんで、ふくらはぎ(ふくらはぎのことを「こむら」といいます。足のすねの後ろ側のふくらんだ部分)に起こることが多いので「こむらえり」といいます。原因の多くは「ミネラル不足による筋肉の異常収縮」です。

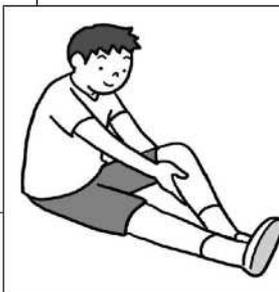
### 予防

筋肉が疲れてくると、筋肉の中の「筋肉が伸びている」ことを伝えるセンサーのようなものが、これ以上筋肉を収縮させないようにするための信号を発信します。筋肉が疲れてくると、この信号がうまく発信しなくなります。

運動前に以下のことに気をつけて、「筋肉疲労」を知らせるセンサーの信号がうまく発信できるようにしておきましょう。



ストレッチをすると、この信号を発信しやすくなりますので、運動前に「つりそうな」筋肉をしっかりとストレッチしておきましょう。



筋肉を疲れさせないようにします。疲れてきたら、リンパマッサージで疲れをとります。



神経を目覚めさせておくことが大切です。神経の伝わりをクリアにするためには電解質(酸や塩など)が必要とされます。運動前にスポーツドリンクを飲んでおきましょう。