

保健だより ~5月号~

令和5年5月13日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

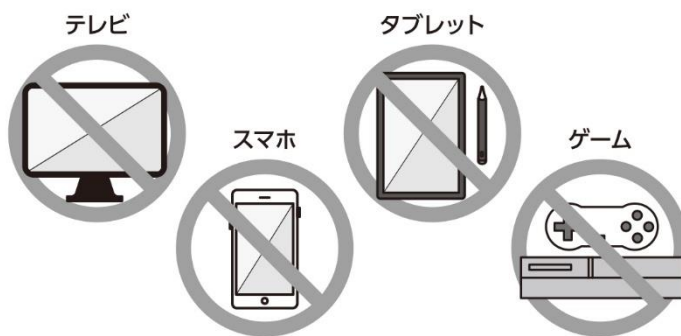


新学期から1か月半が過ぎました。5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。5月末には体育祭があり、来週からは本格的に練習もスタートします。翌日に疲れを残さないように**しっかり睡眠**をとりましょう。

一日をスタートさせる朝食、毎日の生活リズムを大切に体調管理していきましょう。

熱中症にも注意をしましょう。

水筒を持参しましょう!



メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前*にはしっかり「OFF」!

*日本眼科医会 HP 「こどもの目」より

熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!
「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

◆きちんと食事をとるなど、規則正しい生活が熱中症予防につながります。



内科、眼科、歯科
健診、視力検査が終了しました。受診が必要な人へは、お知らせを発行しています。
健診を終えて、校医の先生にお話しを伺いました。

- 内科・・・部活動で運動する機会が少ない生徒も、「なわとびを 20 分」がおすすめです。骨が強くなる、心肺機能を高めます。背が伸びる場合もあるそうです。10代のうちに骨を強くして、貯金しておくことが大切です。ぜひ、実行してみてください。
- 眼科・・・花粉症によるアレルギー性結膜炎は、3月が多かったので今はピークが過ぎています。10数年前よりも「眼位異常（斜視）」の所見が増えています。今までは、大学生頃に「眼が疲れる」といって受診すると斜視がわかるケースが多かったのですが、今は中学生や高校生で診断されることが多いです。近くのものを見る時、目を正面に寄せます（より目）が、その時間が長いからでしょう。（タブレットやスマートフォンなど近くのものを見る時間が増えたからでしょう。）
- 歯科・・・むし歯がある人は多くはありません。しかし、未治療のままになっている人がいるので、早めに受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症が、5類感染症へ移行されました。それに伴い、登校届が変更になります。

新しい登校届は、練馬東中学校ホームページに掲載しますので、ご確認をお願いします。

引き続き
感染症対策
をします

①手洗い

こまめに手洗い。
各自、清潔なハンカチやタオルを持てきましょう。

②教室の換気

窓開けのほか、換気扇やサーキュレーターを使い換気します。
CO2 測定器を活用して、教室の環境衛生を確認しましょう。

③健康観察

各自、健康状態を確認して登校しましょう。発熱や咽頭痛、咳などいつもと違うようなら、無理をせず自宅で休養しましょう。
登校後、発熱や体調不良が見られたら、帰宅して休養しましょう。