

5月のほけんだより



令和4年4月28日 銚田市立旭中学校 保健室

新学期が始まって約1か月がたちました。新しい環境にも慣れてホッとこの時期は、今までに緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。疲れを感じたら早めに休養しましょう。

気温が高い日が多くなってきました。熱中症予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、汗拭き用の清潔なタオルも用意しておくといいですね。

ゴールデンウィーク中も引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、3密回避、手洗い、規則正しい生活習慣など、基本的な感染防止対策を徹底しましょう。

5月の保健安全目標

- 保健目標……自分の健康状態を知ろう
- 安全目標……自転車に安全に乗ろう



何か病気や心配な点が見つかった人は、お知らせを出しますのでおうちのひとと相談して早めに専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早く分かれば、早く治療が始まります。体育祭など大きな行事もひかえています。心配なく参加したいですね。 【5月の予定】

健診内容	対象学年	検査日	担当医・準備する物等
尿検査 提出日	全学年	5月24日(火) 予備日:25日(水)	・検査機関…大野診療所 ※採尿容器は、前日23日(月)に配付します。

尿(おしっこ)は健康のバロメーター

あなたのおしっこは大丈夫?

腎臓にたどり着いた血液から、余分な水分や栄養素をろ過したものが尿です。水分を多くとれば尿は増え、色も薄くなります。高熱がある時や疲れている時などは濃い色になります。

健康的な尿の特徴
色 : 淡黄色 黄褐色
におい : わずかなアンモニア臭
量 : 約1~2e/1日
回数 : 約4~6回/1日

ドキッ! おしっこが真っ黄色…。

ビタミン剤をのむと、濃い色の尿が出ることがあります。これは、余分なビタミンが尿と一緒に排出されたため。風邪薬や便秘薬などでも、尿の色が濃くなることがあります。

健康的な尿にするために



水分補給をたっぷり

適度な水分補給は、腎臓の働きをスムーズにしてくれます。1日約1.5eの水分を、6~7回に分けてこまめにとりましょう。



適度な運動で、
血のめぐりをよく

血液は体中を駆けめぐり、酸素を送り込むと同時に老廃物を回収しています。血液循環をよくするためにも、適度な運動が大切です。



トイレを我慢しない

膀胱に長時間尿をため込むと、細菌感染を起こしやすくなります。尿はできるだけ我慢しないで、すぐにトイレに行きましょう。

5月は **自転車安全利用推進月間** です

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

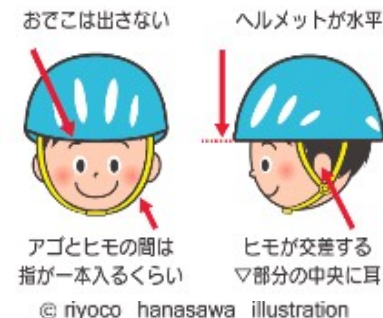
こんなことをしていませんか?

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

ヘルメットの正しいかぶり方

ヘルメット本来の機能を発揮するためには正しい角度で装着することが大切です。ヘルメットの先端がまゆ毛のすぐ上にくるように角度を合わせ、左右均等にかぶります。

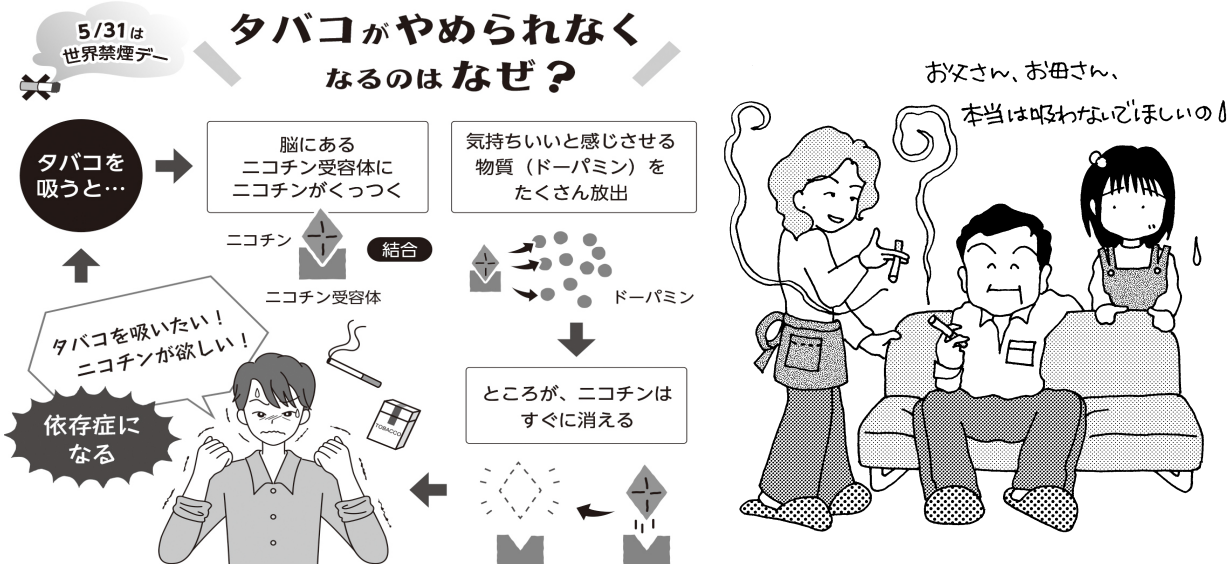


© riyoco hanasawa illustration

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は世界保健機関(WHO)が1989年に制定した、禁煙を推進するための記念日です。日本では5月31日から6月6日までの一週間を禁煙週間としています。

身近な喫煙者たちに禁煙をすすめましょう!



もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか?



- 寝つきが悪い
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まず、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友達やおうちのひとなど、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談にきてくださいね。

