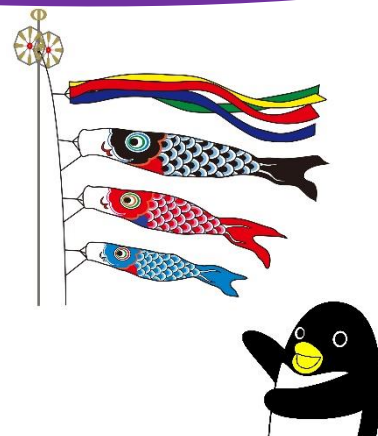


# 保健だより 5月号

令和 4年 5月 9日 (月)

進級してから1か月が経ちました。新しいクラスにはもう慣れましたか？日中は暖かい日が多くなり、夏服で登下校する人や、半袖で過ごしている人も多くみられるようになりました。しかし、まだ朝と夜の寒暖差は大きいので、体調を崩さないよう、これからも気を付けて過ごしましょう。

引き続き、感染症対策も行います。今月は2年生の宿泊体験学習もあります。手洗い・消毒・マスクなど、できることを確実に行いましょう。



## 健康診断の結果をもらったら… 医療機関を受診しよう！

歯科健診、視力検査、聴力検査、内科検診、心臓検診にて異常や疾病の疑いが見つかった場合は「定期健康診断結果のお知らせ」の用紙を渡しています。既に病院で診てもらって用紙を学校に提出した人もいます。病院に行っていない人は計画を立て、病院で診てもらいましょう。

受診の際は用紙を持参し、医師の診断を記入していただいて学校に提出してください。中学生までは病院の受診料が無料なので、早めの受診をお勧めします！

かかりつけの医院や、行ったことのある病院は、1人で行って診てもらえる場合が多いです。お家の人と相談し、一緒に行くことが難しい場合は、1人で受診しましょう。保険証やこども医療費の用紙など、行く前に確認して必要なものを忘れずに用意してからいきましょう！



今年度の検診結果やスポーツ振興センターの書類は、受診後書類がそろい次第、速やかに保健室まで提出するようお願いいたします。

## 朝ごはんを食べよう！

皆さんは朝ごはんを食べてから学校に来ていますか？午前中に頭痛や気持ち悪さが原因で保健室へ来室する人の中には、朝ごはんを食べてきていない人がいます。この時期は、新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスによって、体調が崩れたり、イライラしやすくなったり、心身に影響がでることもあります。朝ごはんを食べることは、寝ている間に消費したエネルギーを補給することで、1日を元気に過ごすためのウォーミングアップです。朝ごはんを食べることで、次のような良い効果もたくさんあります。

- ◇ 脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◇ 体温が上がり、体がしっかり動くようになる
- ◇ 腸が刺激されて、スムーズな排便につながる

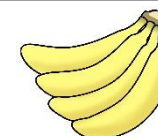


つまり、朝食を食べないと、脳も体もエネルギー不足になり、うまく働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいといわれています。

## 朝ごはんを食べるためには？

「朝ごはんを食べた方がいいことはわかっているけれど、なかなか食べられない」という人もいるのではないのでしょうか。「食べられないからいいや」ではなく、「食べられるようにする」ことが大切です。まずは毎日の習慣を見直してみてください。

- ◇ 食べるための時間がない → 朝早く起きる  
そのためには早寝が必須
- ◇ 食欲がない → 夕食をはやめにとり、夜食を控える
- ◇ 食べるものがない → パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意しておく



バランスのとれた食事や食習慣は、体の免疫力もあがり、感染症対策としての効果もあります。毎朝早起きしてしっかり朝食を食べ、元気に登校することが理想ですが、すぐに生活習慣を変えることは難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣や寝る時間、前日にできる準備など、できるところから改善していきましょう。

# 手洗い・消毒・マスクを忘れずに！

現在も新型コロナウイルスは流行中で、変異型ウイルスによる感染者が増えていたり、ワクチンを接種しても感染してしまう人がいたり、まだまだ気の抜けない日々が続きます。ワクチンには、感染や重症化を防ぐ効果がありますが、絶対にかからないわけではありません。今月は2年生の宿泊体験学習が控えています。全員が元気に行って、元気に帰ってこられるように、また1年生や3年生がその間も元気で過ごせるように、全員で手洗いや消毒、マスク着用など、できることを確実に行っていきましょう。

## 手洗い・うがいのタイミング

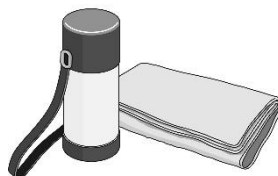
- ◇ 登校後
- ◇ 体育の授業後
- ◇ 外で授業を行った後
- ◇ トイレの後
- ◇ 給食前
- ◇ 帰宅後



手は様々なところを触るため、接触感染が起きやすくなります。そのため、室内にウイルスを持ち込まないことが大切です。また、手を洗った後は、自分のタオルやハンカチで手をふきましょう。

☆ハンドソープ・消毒液は保健委員が定期的に確認し補充していますが、足りなくなった場合は保健室で補充するので、保健室まで容器を持ってきてください。

## 水分補給も忘れずにしましょう



マスクをして生活をしていると、マスクをしていない時に比べて水分補給を忘れてしまいやすいです。これから暑くなるにつれて、熱中症や脱水症状の危険もあるので、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

また、水分をとってのどを潤すことは、感染症対策にもつながります。乾燥している状態を好むウイルスは多いため、水分補給をして、体内を乾燥させないようにすることは、感染症対策として有効です。これからも水筒を忘れないようにしましょう。

学校の水道の水も毎日検査をしているので、飲んでも問題ありません。水筒を忘れてしまっても、水分補給はしてください。



# 5月31日は世界禁煙デー

「世界禁煙デー」は、平成元年に世界保健機構（WHO）が決めました。日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙やニコチンの依存症を踏まえると、喫煙習慣は個人だけの問題ではありません。生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっています。

たばこを吸うことにより以下のようなデメリットがあります。

たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる

がんや心臓病など様々な病気の原因になる

周りの人の健康にも害がある（呼出煙・副流煙）

依存性によって、やめたくてもやめられなくなる



これらだけでなく、喫煙を始めた時期が早いほど、がんなどの重い病気にかかるリスクやニコチンへの依存度が高くなると言われています。さらに、現在流行中の新型コロナウイルスに感染した場合、喫煙者は非喫煙者に比べて重症となる可能性が高くなることも明らかになっています。

2020年に施行された健康増進法において、受動喫煙について厳しく書かれた内容が規定されたことにより、近年はとくに、社会的にも禁煙・分煙の動きは高まっています。たばこを吸ってもいいことはありません。たばこを吸っている人がかっこよく見えるのは作られたイメージです。吸うとやせるのは食欲がなくなったり、胃腸を悪くしたりするため、健康を壊して体重が減るのです。

これからもっと成長し、大人になっていく皆さんは、たばこに関する正しい知識をもち、親しい人に勧められても断る勇気をもってください。自分の大切な体のためにも、「今吸わない」だけでなく、大人になってからも「ずっと吸わない」ことを心がけて生活してほしいと思います。

