

# ほげんだより 5月

令和元年5月28日 川口市立東中学校 保健室

「夏」はいつからか知っていますか？暦の上では「立夏」から夏なので、5月6日からもう夏は始まっているそうです。

5月はじめはまだ夏らしさは感じませんでしたが、最近は30℃を超える日が続くなど、いよいよ夏らしい環境になってきました。

それに加え、先日は今季初の光化学スモッグ注意報が発令されたので、本格的に対策が必要な環境です。また、5月から8月にかけて紫外線も強くなるので肌が弱い人は日焼け対策も必要です。

大事なのは暑くなり始めたときにちゃんと対策をし始めるかどうかです。今の時期から暑さに負けない体調管理をしていきましょう。

表面に「熱中症」についてのお知らせがあります

こっちも大事！

## しつかり刻もう朝の生活リズム

**決まった時間に起床する。**

出かけるまでに必要な時間は？

**きちんと朝食を食べる。**

朝食をめぐと元気出ないよ！

Power Up!

**出なくてもトイレに座る。**

といてえず、ふんばってみよう

ケンチ出ろ～

5月31日は

それでもタバコ、吸いますか？

中・高生で毎日タバコを吸う人の割合は、どんどん減っています。

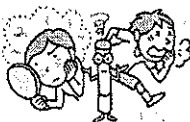
	2000年	2014年
男子 (中3)	5.2	0.5
(高3)	25.9	2.4
女子 (中3)	1.3	0.1
(高3)	8.2	0.6 (%)

(厚生労働省/「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」等より)

喫煙はがんや心臓病のリスクが上がるだけでなく、中・高生には気になる害も多いです。

- 例えは
- ・部活で息が切れる
  - ・肌が荒れる
  - ・痰がからむ
  - ・髪や服にニオイがつく
  - ・口臭がキツクなる

ダサい上に悪影響ばかりのタバコ。喫煙者がゼロになる日も近いかも。



### ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

## 5月の保健行事

**23日(木)** 済  
内科検診 3年

**23日(木)～24日(金)** 済  
尿検査 全学年

**29日(水)**  
心臓検診 1年

★5月の保健目標★

### 病気を治そう

健康診断でわかった病気を早く治療を始めよう。

健康診断でわかった病気を早く治療を始めよう。

受診のおすすめ

## 保護者の方へ 出席停止になる感染症について

次の疾病は、学校で流行する危険があるため『学校感染症』に指定されています。医師に診断された場合『出席停止(欠席扱いにはなりません)』となり、登校できません。また、無理して登校すると症状が悪化したり、他の生徒への感染の恐れがあるため、それを防ぐためにも登校するのは必ず医師の指示に従ってください。

- |                 |             |               |
|-----------------|-------------|---------------|
| インフルエンザ         | 麻疹(はしか)     | 水痘(水ぼうそう)     |
| 風疹              | 百日咳         | 咽頭結膜熱(プール熱)   |
| 結核              | 溶連菌感染症      | 流行性角結膜炎(はやり目) |
| ウイルス性胃腸炎        | 急性出血性結膜炎    | マイコプラズマ肺炎     |
| 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) | 腸管出血性大腸菌感染症 | など            |

**注意!** 医師の診断書は必要ありません。保護者の方が学校に連絡してください。