

# ほけんだより

2024年5月1日  
町田市立町田第一中学校  
保健室

新年度がスタートしておよそ1か月。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに頑張りすぎたり、緊張して、からだも心も疲れやすいです。「やる気が出ない」「不安がある」「イライラする」「食欲がない」「なかなか眠れない」「寝ている途中で目が覚める」これらは疲れのサインかもしれません。外で体を動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、疲れをとるようにしてください。

## ●夏が近づいています●

5月5日は立夏です。この名前の通り、夏を感じ始めるという意味です。さわやかで気持ちのいい5月ですが、急に寒くなったり暑くなることもあります。体育祭の練習が始まったり、3年生は修学旅行もありますので、暑さに体を慣らすとともに、調節しやすい服装を心掛けましょう。

### 【おすすめの工夫】

- ◇ 汗拭き用のタオルやハンカチを持ち歩く
- ◇ 状況に合わせてジャージや標準服の上着を「着る⇔脱ぐ」
- ◇ こまめな水分補給を行う（水分を多めに準備する）
- ◇ 日焼け止めを使用する



## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときは、のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

## ★心臓検診

@日時 ・5/7 (火) 9:00~ 1年生全、2・3年生対象者

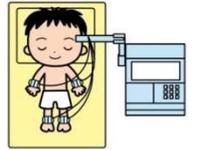
@目的 ・心臓の働きや状態に病気や異常がないか調べます。

@検診時の注意事項

①体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。

②長い髪の方は結ぶこと。

\*マスクを着用して、検診を行う場合があります。



## ★尿検査1次予備日

@提出日 ・5/9 (木) 前回未提出者対象

@提出方法 ・朝読書時、教室で回収用の袋に提出する。

@注意事項

①提出用の袋（白色）に氏名等を必ず記入する。

②家から入れてきたビニール袋等は外し、提出用の袋（白色）で提出する。

**\*欠席や生理等の理由で、この日に提出できない人は、5/24 (金) の2次検査日に提出してください。**



## ★内科検診

@日時 ・5/10 (金) 14:00~ 2年1~4組

・5/20 (月) 14:00~ 2年5~7組

@検診時の注意事項

①体育着登校（中に半袖・短パンも着ておくこと）。

②長い髪の方は、首筋が見える様に結ぶこと。

③体育着の下は肌着1枚程度とする。（検診しやすいように）

下着を着用したまま、聴診器を入れやすいように、前面は体育着を胸元辺りまでめくります。背面は背骨の状態を確認するため、体育着・下着をめくります。前面・背面共に介助の方が体育着をめくります。ただし正確な検査・診察を行うため、必要に応じて、医師が下着をめくって視触診する場合や、下着の下から聴診器を入れる場合があります。個別の対応が必要な場合は、事前に保健室までご相談ください。

④校医さんや検診介助の方の指示に従い検診を受けること。

\*マスクを着用して、検診を行う場合があります。

\*着衣のままの検診は、検査・診察の精度が低下する場合がありますので、この点についてご理解ください。

## ●GWの過ごし方●

今年のGWは前半3日、後半4日に分かれています。4/30~5/2は登校日です。間に挟まっている登校日も、5/7以降も元気に学校に来られるよう、生活リズムを整えましょう！

### 休みの日でも朝ごはん！

お休みが続くとついつい夜更かししてしまって朝寝坊……。そうすると朝ごはんを食べなくなります。朝ごはんにはどんな効果があるのでしょうか？

- ☺ 脳にエネルギーが補給され、目が覚める
  - ☺ 体温が上がり、体がしっかり動く
  - ☺ 腸が刺激され、スムーズな排便につながる
- 体育で走った後に体調を崩す人が増えています。休みの日も朝食を食べて、体調を整えましょう！

### 4月の疲れをリフレッシュ！

新年度が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は修学旅行など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思います。



## GWの過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 【デジタルデトックスに挑戦！】

普段みなさんはクロムブックを活用し授業に臨んでいます。また、休日や家では、スマートフォンやPCを活用して友達と交流したり、SNSを楽しんでいる人も多いのではないのでしょうか。ですが、長時間の電子機器の使用は目の疲労はもちろん、睡眠不足や集中力の低下などに繋がります。大型連休を利用して、電子機器と意図的に距離を置く、「デジタルデトックス」に挑戦してみませんか？

### 目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用語があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかくなどしているときは、それは目がかかっていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。



### 睡眠とスマホの関係性

寝る前についてスマホをいじって寝落ち…なんてよくありませんか？私はよくあります。ですが、寝る前にスマホをいじっていると、やめられず夜更かしとなることや、光の刺激で眠りが浅くなってしまいます。質の良い睡眠のためには…

- ☺ スマホは寝る1~2時間前までの使用にする
  - ☺ 通知を切る
  - ☺ 寝る前は返信をしない
  - ☺ 寝室にスマホを持ち込まない
- どれか一つでも実践してみてはいかがでしょうか☆

## スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のコわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態であると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。