

ほけんだより 5月

平成25年5月 No107

広島市立三上中学校
保健室 森谷洋子

連休が終わって疲れが出るころです。今年は寒さがいつまでも続き、^{かんたん}寒暖の差が激しく、かぜをひいている人が例年に比べて多かったようです。保健室に来る人も、かぜ症状を訴える人が、昨年4月は11人（おとしは2人）でしたが、今年は19人でした。とくに、腹痛やはきけを伴う人がたくさんいました。

これから、急に暑くなる日があることが予測されます。^{ねつちゆう}熱中症にかかりやすいおそれがあるので、睡眠をじゅうぶんにして体調をしっかりとしましょう。



熱中症に注意

水分補給・休養・むりしない

健康診断が続きます

ルールを守ってきちんと受けよう

眼科検診、内科検診、尿検査など、一部の定期健康診断が終わりました。毎年、検診をしてくださる医師の方々から「三上中の生徒は落ち着いて、きちんとしている。」と言われます。

今年も先生たちの血液検査（先生たちも健康診断を受けなければなりません。レントゲン検査、^{ふくい}腹囲測定など、生徒はしない検査も受けます。）のとき、看護師の方が「今までに行った中で一番落ちついている学校で、生徒さんがきちんとあいさつしてくれて、すごいと思いました。」とほめてくださいました。

みなさんの日ごろからの心がけが、こういうところでも評価されています。

また、今年は尿検査の提出状況が例年に比べてとても良かったと思います。忘れた人が例年に比べて少なく、名前の記入も一人もなく、ビニール袋をきちんと取って提出されていました。検査をしてくださる技師の方の手間が省けます。

一人ひとりがルールやマナーを守ると、^{ぶつ}物事がとどこおることなく進みやすくなります。もちろん気持ちもよくなりますね。

プリントや通知を家の人に見せていますか？



健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果、病気がからだに異常の疑いがある場合には結果をお知らせしています。通知を受け取ったら、家の人にかみならず見せてください。ときどき、通知の入った封筒をかまんに入れたままにしていたり、学校・家庭連絡袋に通知を入れたまま学校に返す人がいます。

学校での検診でできるのは、病気が異常の疑いを見つけることだけです。診断はできません。医師に診察してもらったり、精密検査を受けたりすると、何も異常がないとわかることもあります。心配しすぎず、かみならず病院に行きましょう。

規則正しい生活をしよう



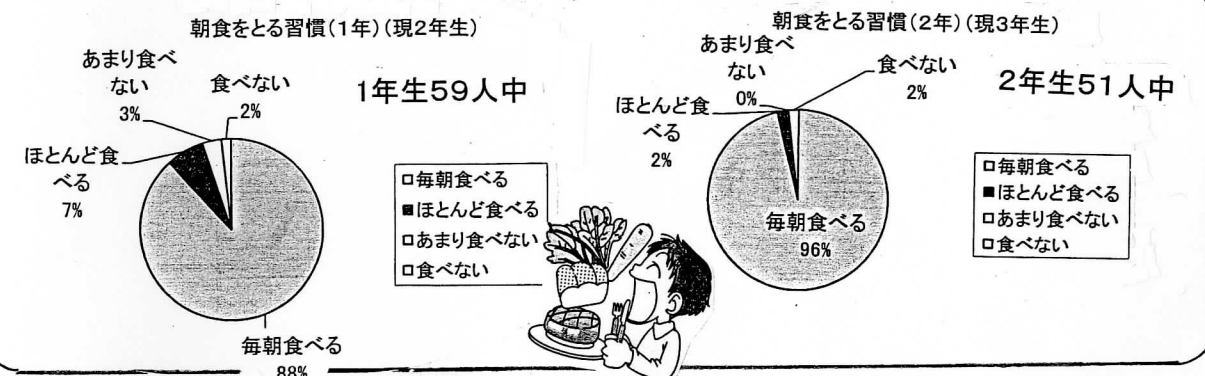
朝食をとろう しっかり食べよう!

保健体育委員会、5月の目標でもあります。まずは早起きをして朝食をとることが大切です。

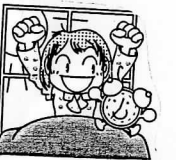
昨年の朝食アンケートでは、全校生徒の91.0%が「毎日、朝ごはんを食べる」と回答しました。2年生（現3年生）は96.1%（女子は100%）でした。1年生（現2年生）は88.1%でした。1年生は3学年の中で最も低い割合でした。（3年生88.6%）

現2年生は1年生のころから、デリバリー給食の残食が多めです。朝食をとらず、昼食は少ししかとらない人もいるのでしょうか。勉強に集中し、元気に運動できているのか心配です。

平成24年度 朝食アンケート



朝食をとることで、体温が上がり、血液の流れがよくなり、朝から活発に動けるようになります。また、^{のう}脳は、思っている以上にエネルギーを消費します。何とからか、^{たい}全体が使うエネルギーの20%は脳が消費して、眠っている間もエネルギーを使っています。朝食をとって、エネルギーを蓄えないと、^{のう}脳は活発に動きません。昼間、活発に勉強や運動をすると、夜間、ぐっすり眠れる可能性が高くなります。



ここが知りたい PM 2.5

- * 「PM」って、何の略？
Particular Matter (直訳: 個々の微粒子からなる物質) の略。環境基準では「微小粒子物質」と呼ばれています。
- * 「2.5」は何の数字？
(1μm = 0.001mm) 空気中にたどよう物質の粒の大きさを表わし、PM 2.5は25μm以下のものをいいます。
- * どんなものに含まれる？
燃料や火薬を燃やしたときに出るススや煙に含まれます。たとえば、工場のばい煙や自動車の排気ガスなどです。そのほか、火山や森林火災など、自然界から出る場合もあります。

