



# ほけんだより NO.3

桐生市立中央中学校・保健室

2019年5月7日

新しい年度がはじまって、1ヶ月がたちました。この時期は体調をくずしがちですが、みなさんは大丈夫ですか？なんとなくやる気がでない、食欲がでない、落ち込んだ気分が続く…こんな時は、まわりの人に話をするだけで気持ちが楽になることもありますよ。

## ～5月の保健目標～

### 「生活のリズムをつくろう」

寝る時間と起きる時刻を一定にして、リズムをくずさないようにしましょう。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>
------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------

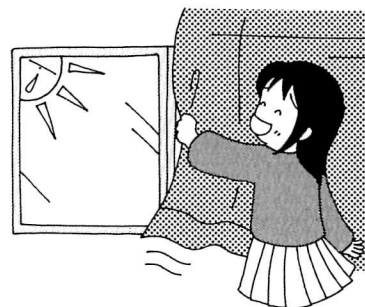
「朝起きてもすっきりしない」「なかなかねむれない」と言う人はこんなことを気にしてみてください。

### 1 寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしたり、スマホで動画を見たり・・・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。

### 2 朝、起きてすぐに太陽の光をあびる

メラトニンは、朝起きて14～15時間たってから分泌が始まります。起床したら、太陽の光を浴びて、からだ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>

5/ 8 (水) 尿検査予備日 (未提出者)

5/10 (金) 耳鼻科検診  
14:00~  
1年生、2・3年一部

5/14 (火) 内科検診、結核健診  
13:30~ 3年生

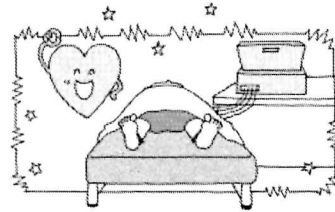
21 (火) 内科検診、結核健診  
13:30~ 2年生

\*内科検診と心臓検診の際、  
女子は長袖の体育着が必要です。

5/15 (水) 眼科検診 (全校生徒)

5/17 (木) 心臓検診 (1年生) 13:30~

\*5/18欠席してしまった場合は、  
7/5 (金) 9:30~ 保護者の引率で  
群馬県立桐生工業高等学校で検診になります。



## 耳鼻科検診の受けかた。

<p>耳をみますので かみの毛は耳に かからないように。</p> <p>「×だよー」</p>	<p>横をむいてすわり、耳をみてもらいます。 先生は、耳鏡という道具で耳のおくを のぞきます。</p> <p>耳鏡</p>
<p>前をむいてすわったら、鼻の中をみてもら います。先生は鼻鏡という道具を使います。</p> <p>鼻鏡</p> <p>鼻のあなをグイッと ひろげるとだよ。</p>	<p>口を大きくあけてのどをみてもらいます。 先生は舌圧子という道具を 使って舌(べる)を おさえます。</p> <p>あーん!</p> <p>舌圧子</p>

✿ 検査の前の日には、耳は鼻のそうじをしてきれいにしておきましょう ✿

## 眼科検診の受けかた。

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p>	<p>検査を受けるときは… 先生の顔を見るようにしましょう。 先生が目を見てくれます。</p>
<p>目にかからないように、きちんと とめるか、切っておきましょう！</p> <p>きちんと</p>	<p>「ちょっとまぶしいよ」</p>
<p>目の前にかみの毛がちらついていると 視力がおちてくることがあるので気を つけましょう。</p>	<p>「おわがわいします！」</p>