

Mogi manma通信



2016.5.6 いわき市立平第一中学校 保健室発行 (文責 茂木美智代)



5月保健目標

病気を治療し、健康管理に努めよう

○病気や異常が発見されたら早目に受診をする



新学期が始まり、1カ月たちました。今まで忙しさや緊張でまぎれていた心や体の疲れが出ている生徒もいます。寝不足・朝食抜きは体調不良の原因にもなります。しっかり寝てしっかり食べて、自分の健康管理をしてくださいね。

病気もけかも「休養」が一番の薬です！



元気に勉強も部活もできる！



体力がなくなり、いろいろな病気にかかる。症状も重くなる。

こじらす前に適切な休養を！健康のためには1日の生活のリズムに合わせて「食事」「運動」「休養・睡眠」をとることです。

適正な睡眠時間＝6～7.5時間



もし、けがをしたら

- ずい傷・・・泥だらけで来室する人がいます。
⇒しっかり流水で洗い流しましょう。
手できちんと洗うといいです。
- 捻挫・打撲・突き指・・・すぐに「シップ」に頼るという人がいます。
⇒まずは水道水で15分から30分冷やしましょう。
- 鼻血・・・自分の血は自分で始末します
⇒鼻をつまんでじっとしています。
なかなか止まらないときや頻繁に鼻血が出る時は耳鼻科で受診しましょう。



すっきり起きやすい時間は90分刻み。起床時刻6時30分ならば就寝時刻は11時で睡眠時間は7時間30分。11時に就寝できない人は、睡眠時間を6時間に設定して12時就寝し6時に起床時刻を設定するとすっきり目覚めることができます。まずは、起床時刻を一定にすることが大切です。

●睡眠時間が短いと・・・

- ①食欲が増えて肥満になりやすい
- ②肌の老化が進行しやすい
- ③免疫力の低下や病気になりやすい
- ④ストレスがたまり心の病気になりやすい
- ⑤血圧の上昇と心疾患のリスク増加
- ⑥集中力がなくなり学力が低下する
- ⑦成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長伸びが悪くなる

	欠席	出停	合計
1年	40	52	92
2年	97	116	213
3年	115	129	244
合計	252	297	549

四月の欠席状況

曜日別では水・木曜日に多く、理由別では発熱が一番多く風邪・体調不良出席停止をした感染症は感染性胃腸炎。インフルエンザでした。
手洗いをしっかり行います！



5月10日(火)尿検査を実施します。毎年、大切な検査だから、忘れないようにするために保健常任委員や先生方がいろいろと工夫をし、対策をとっていますが、残念ながらまだ回収率100%達成していません。忘れてはいけないという「意識」をひとりひとりが強く持ち、今年は回収率100%を目指します！

尿検査の結果は、第二次検査が必要な生徒のみ後日個人的にお知らせをします。

絶対に忘れません！



けがは打撲や切り傷が多く、病気は、頭痛・腹痛・不快が多かったです。けがは、病気ともに水曜日が多かったです。けがは二年生に病気は一二年生に多かったです。

	けが	病気
月	4	7
火	6	0
水	5	9
木	5	5
金	1	3
計	21	24

四月保健室利用状況

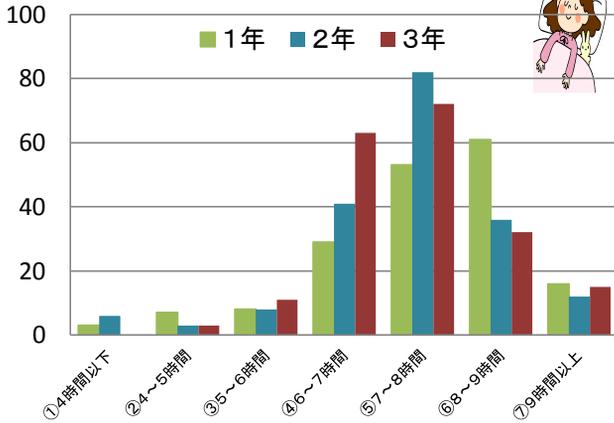


平一中学生の真実!

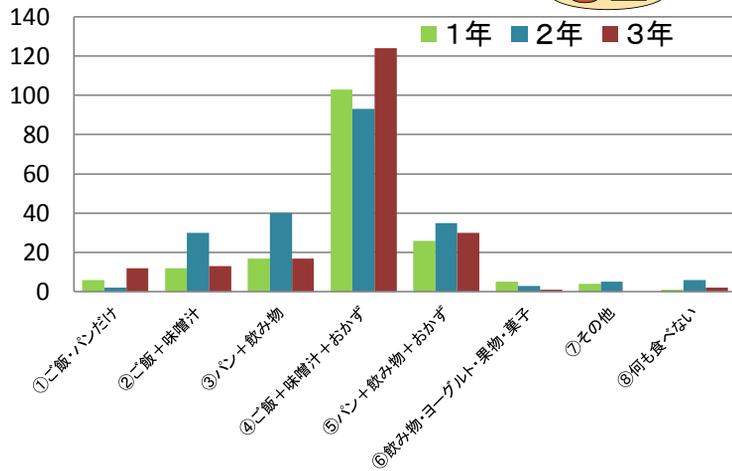
健康管理号 (調査人数: 564人)

いわき市立平第一中学校 保健常任委員会

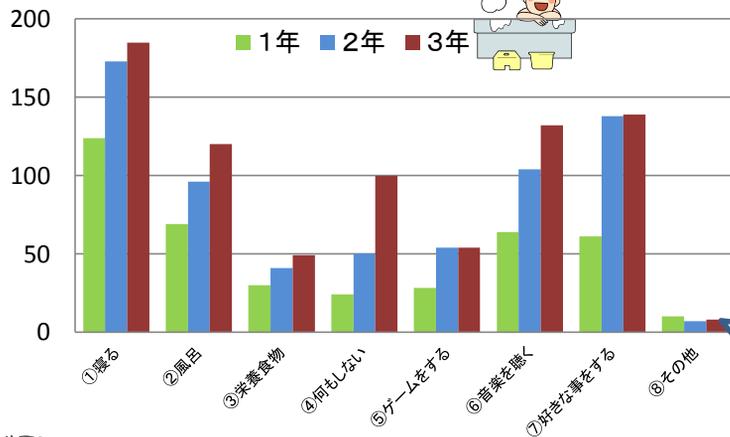
1 元気に生活できるための必要睡眠時間



2 元気に生活できるための朝食内容



3 体が疲れた時の対処方法



担任の先生に聞きました!

「疲れの解消方法は?」

※詳しくは保健室前の掲示を見てください。

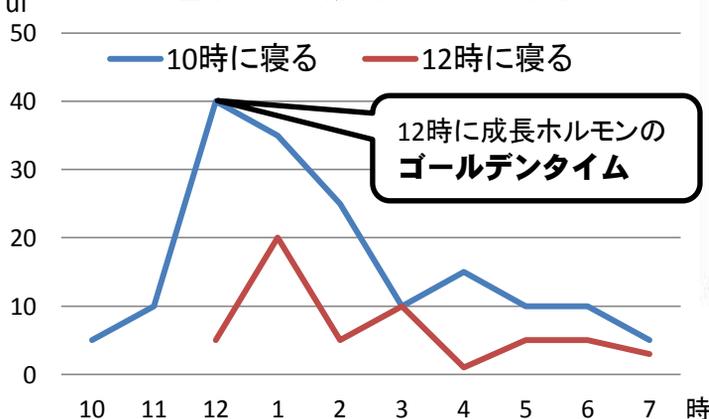
- 1位: 睡眠(早寝・早起き・ゆっくり寝る)
- 2位: おいしいもの・好きなものを食べる
- 3位: 入浴(温泉・長風呂)

その他の意見

ストレッチ・運動・ダンス・おしゃべり・お菓子を食べてみる・好きな人の事を考える・ペットと遊ぶ

「早寝・早起き、しっかり朝ごはん」
で元気な1日を過ごしましょう!

睡眠中の成長ホルモンの分泌量



12時に成長ホルモンの
ゴールデンタイム

大切にしよう 成長期の睡眠 寝る子は育つ、は本当!

最近「だるい」「重い」と、睡眠不足を訴える小・中学生が増えています。塾や勉強、ゲームなどで夜更かしをする夜型の生活パターンになっている人が多いのが大きな原因のひとつです。身体や脳の発達を促す成長ホルモンは、眠っている間に脳下垂体から大量に分泌されます。つまり、大人の身体へと急激に成長している中学生の頃は、規則正しく十分な睡眠をとることがとても大切なのです。



12時に寝ると10時に寝るとでは成長ホルモンの分泌量が違います。夜10時~11時に布団に入り、12時に熟睡していると成長ホルモンの分泌量は最大限になるはずですよ。