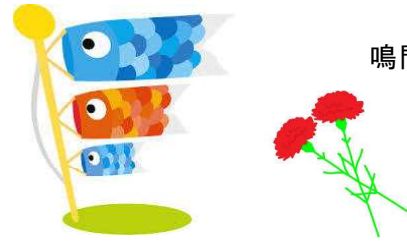


# 保健だより 5月号

令和元年 5月  
鳴門高校 保健厚生課  
掲示用



## 緑の気持ちいい季節になりました

5月から新元号「令和」がスタートしましたね。新学期開始から環境の変化にちょっと緊張して過ごした1ヶ月。新しい学年や授業には慣れた頃でしょうか。この時期は、気分がすぐれない、意欲がでない、あるいは、頭痛や腹痛など体調不良を訴えることがあります。この時期を乗り越えるには、質のよい睡眠（ぐっすり眠る）を取ることや、バランスのよい食事をとることが必要です。身体のリズムをくるわせないように規則正しい生活を心がけて毎日を元気に過ごしましょう。

### ☆健康診断が続きます☆

5月以降も尿検査や、耳鼻科検診、歯科検診が残っています。スムーズに検診を進めるためには、皆さんの協力が欠かせません。以下のことに注意して検診を受けましょう。

#### ■守ってほしいこと

- ①待ち時間は静かにする
- ②教室→検診会場、検診会場→教室の移動を素早くする
- ③スマートフォン・携帯電話は検診会場へ持ち込まない
- ④貴重品の管理は各自でしっかり行う

ご協力  
お願いします



各種検診で、医療機関を受診する必要がある人へ結果を通知しています。  
早めに受診し、結果を学校へ提出して下さい。

検診項目	検診日	対象者	検診項目	検診日	対象者
尿検査	②5/15(水) ③5/29(水)	前回未提出者・二次検査者 //	歯科検診	①6/6(木)	101~103 301~303 306 307
耳鼻科検診	①5/30(木) ②6/13(木)	101~104・2・3年対象者 105~107		②6/13(木)	2年生全員
				③6/20(木)	104~107 304 305 308 309



耳掃除を  
してごよう

歯磨きも  
忘れずに



### ☆生活習慣を改善しましょう！☆

#### 1. 運動習慣を身につけよう

- ①可能なら、運動系部活（体を動かす部活）に参加しましょう。
- ②運動系部活に参加していない場合は、休日に60分以上運動しましょう。
- ③平日は学校で結構運動をしています。春休み、冬休み、あるいは休日に運動をする習慣を身につけましょう。

#### 2. テレビやテレビゲームから離れよう

- ①平日は1日合計50分以内、休日は1日合計100分以内を目標にしましょう。
- ②思い切ってテレビを消してしまうのもよいでしょう。

#### 3. よい食習慣を身につけよう。

- ①朝食を毎日とりましょう。
- ②食物繊維を積極的にとりましょう。（野菜・豆類・海藻）

#### 4. 腹囲が80cmを超えたら、医療機関に相談しよう

内臓肥満の可能性があります。腹囲の測定をしましょう。



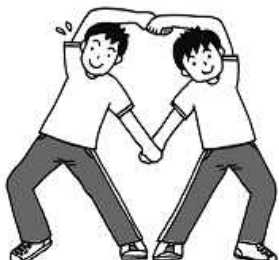
### ☆季節の健康コラム☆

## 部活動もエンジン全開〜!

新1年生が入部し、いよいよ本格的なスタートの態勢が整ってきましたね。気候もよくなったうえ、日が延びて活動時間も十分とれるようになり、運動系も文化系も、

張りきっていることと思います。そこで、保健室からの確認。以下の点について、部員同士や顧問の先生とチェックしてみてください。

- ◎道具（備品）・施設のメンテナンスはできていますか？
- ◎活動時間・場所は守れていますか？
- ◎疲れがたまっていたり、体調不良なのに無理をしていませんか？
- ◎（主に運動部）準備運動・整理運動を欠かさず実施していますか？



こうしたことがしっかり守られていないと、予想外のけが・事故につながります。自分を鍛えたい、みんなで目標を達成したい、できなかったことに挑戦したい…部活動でがんばる目的は様々だと思いますが、コンディションの維持がその基本になることを忘れずにほしいと思います。

## 心とお腹のカンケイ 過敏性腸症候群とは

たびたび腹痛が起きたり、下痢・便秘を繰り返したりするけど、病院で検査をしても異常がない—それは「過敏性腸症候群」かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称です。その原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。大腸をはじめ消化管は脳と密接なつながりがあり、心の不調がお腹の不調として現れるのです。例えば、テストのときに急にお腹が痛くなる…多くの人はそんな経験がありますよね。

20~40代に多いですが、中学生では約6%、高校生では約14%で見られるという調査結果もあります。症状が深刻な場合、通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。個人差はあるものの、生活上無視できない問題といえます。症状の改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新学期から1か月。ちょっとひと息入れてはどうでしょうか。



### 保健室より

- 緊急時以外の利用は休憩時間にしましょう。
- 学校で内服薬や衛生用品は出しません。必要があれば自分で準備しましょう。
- 保健室では応急処置を行います。帰宅後は自分で手当をしたり、必要な場合は病院を受診しましょう。