

ほけんだより



第2号

平成30年5月16日

高岡市立牧野中学校

新緑の美しい季節になりました。修学旅行や宿泊学習を終えて、ピンと張りつめていた気持ちが少し緩んだためか、急に疲れを感じたりかぜをひいたりして、体調を崩しやすい時期です。

生徒たちが、1日3食をきちんと摂取し、心と体に十分な休養や睡眠をとって、しっかり体調管理ができるように、ご家庭でも見守っていただきますようお願いいたします。

健康は規則正しい生活から

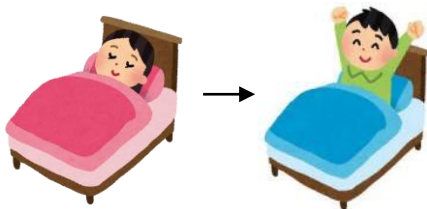
毎日、規則正しい生活をしていますか。「夜遅くまでゲームをしたり、メールをしたりしている」「朝食を食べないことがある」「間食の回数や量が多い」などという人はいませんか。

不規則な生活を続けていると、体のリズムが崩れたり体調が悪くなったり、さらに心が不安定になったりして、元気に過ごすことができなくなってしまいます。「最近、ちょっと調子が悪いな・・・」というときは、生活習慣を見直すことで改善できることが多いものです。

毎日元気に過ごすために、以下のことに気を付けましょう。

○早寝早起きをする。

(遅くても11時までには寝る)



○ストレスをためないようにする。

(自分なりの方法で、リラックスしよう)



○1日3回、決まった時間に食事をとる。(朝食を抜かない)



○メディア(テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ等)を利用する時間を決めて、家庭での時間を有効に使う。



成長が著しい中学生の時期こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

これから注意！熱中症

だんだんと気温の高い日が多くなってきました。急に暑くなったときや暑さに体が慣れていないときは熱中症にかかりやすくなります。いつも以上に体調管理に気を付け、しっかりと水分補給をしたり、休憩をとったりして予防しましょう。

起こりやすいのはどんなとき？

- ・ 気温や湿度が高いとき
- ・ 急に暑くなったとき
- ・ スポーツをしているとき
- ・ 閉め切った室内や車の中、風通しの悪い所にいるとき
- ・ 体のエネルギー不足や寝不足のとき



5月14日（月）～31日（木）まで、衣替え移行期間です。この期間は天候や体調に合わせて夏服、冬服のいずれかを自己選択できます。

気温の変化が大きいこの時期は、その日の気温や体調に合わせて選びましょう。

熱中症を予防しよう！

のどが渴かなくても水分補給を



運動の前後や休憩時間にお茶や水を飲み、こまめに水分をとりましょう。

服装の工夫を



吸水性・速乾性に優れた素材で風通しのよいものが望ましいです。屋外では帽子をかぶりましょう。

おかしいと思ったら休憩・相談



無理をせず、適度に休憩を入れましょう。部屋の温度もこまめにチェックしましょう。

国内で麻しんの感染が広がっています

麻しんは、麻しんウイルスが感染しておこる感染症で、発熱や発疹などが主な症状です。麻しんは感染力が強く、空気感染もします。麻しんの予防にはワクチン接種が有効です。

◎ワクチンを1回接種することで、95%以上の方が麻しんに対する免疫がつくとされています。

◎確実な免疫を得るためには、99%以上の方が免疫がつくとされる2回の接種がのぞましいとされています。

◎接種歴は、母子健康手帳で確認できます。接種を検討の際は、医療機関にご相談ください。



健康診断後の受診をお願いします。

ほとんどの定期健康診断が終わり、受診や治療が必要な生徒には受診カードを渡しました。早めに専門医への受診をお願いします。また、受診・治療が終わりましたら、受診カードを学校へ提出してください。