

# ほけんだより 5月

平成30年度 南砺平高等学校

新しい学年になって、1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れがたまってきている人はいませんか？食欲がない、夜なかなか眠れない、朝起きられない、ちょっとした



ことでイライラする...などの症状のある人は、自分の生活を振り返り、見直してみましょう。元気な生活の基本は「早寝・早起き・朝ご飯」と「適度な運動・休養」です。5月も元気に乗り切りましょう！



「まだ早い」と思っていたら..意外と多い「熱中症」

5月に入り、汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？夏の病気でしょう。」と思った人もいるかも知れませんが、実は、急に暑くなった日は、体が熱さにまだ慣れていないために熱中症になりやすいと言われています。そこで、以下のポイントに気をつけていきましょう！

- GW明けはとくに注意
- 風通しの良い涼しい服装で
- 長時間外に出るときは、帽子をかぶるようにしましょう
- こまめな休憩と水分補給をとりましょう



※団活動中に、しんどそうな友達がいらないか気を配ってあげてくださいね！

～健康診断の結果から毎日の生活を見直すチャンスにしよう～

体重の増加は、身長伸びとのバランスが大切です。自分のBMIを調べてみましょう！

★体重がすごく増えていた人・すごく減っていた人★

計算方法



$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

- 18.5未満 低体重
- 18.5～25未満 普通体重
- 25以上 肥満

- BMIが25以上の場合は、生活の見直しを！
- BMIが18.5未満なら痩せすぎかも..無理なダイエットはやめましょう

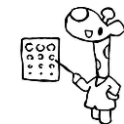
★視力が落ちていた人★

姿勢が悪い、携帯やパソコンを触る時間や回数が多い、眼鏡やコンタクトの度数が合っていないなど、普段の生活で思い当たる原因はありませんか？

スマホ老眼って知っていますか？

- 視力が悪くなっていた
- 近くにピントが合わない
- 小さい字は少し離してみると、見やすい
- 薄暗いと見えにくい

1つ以上当てはまる人は、要注意！携帯電話やパソコンの使用時間を見直そう！



## 5月6月の検診に向けて

健康診断は、あと歯科検診・尿検査が続きます。年に1度の検診です。自分の体のことを知るチャンスだと思って、しっかり備えてくださいね。また、これまで受けた検診の治療勧告書を随時お渡ししています。もらった人は、治療の報告を待っています。健康な学校生活を送るためにも、早めに治療を受けようようにしましょう！

### 検診の日程

5月30日（水） 歯科検診

31日（木） 尿検査

6月14日（木） 尿検査（2次）



### 眼科検診より

4月27日（金）に眼科検診がありました。森田先生より、コンタクトレンズを使用している生徒が多く、きちんと使用しているのか心配されていました。今一度、コンタクトレンズの使用方法について見直してみましょう！

## コンタクトレンズ 正しい使い方ができていますか？



1日の装用時間を守って！



寝るときは必ずはずして！



レンズやケースはこまめに洗浄！



装用サイクルは厳守！

保存液で洗うときは、手のひらにのせ丁寧に擦り洗いをするようにしましょう！  
また、手を洗ってからコンタクトレンズを使用するようにしましょう！

## 睡眠の重要性～睡眠時間が世界で2番目に短い日本人～

2014年に経済協力開発機構（OECD）が世界29カ国を対象に15～64歳の国民平均睡眠時間を調べた結果、日本人の睡眠時間は世界29カ国の中で韓国に次いで2番目に短いことがわかりました。

日本人が眠らないのは24時間営業のお店や、パチンコ、スマートフォンの普及によって生活の夜型化が進み、睡眠時間が次第に遅くなっていることが原因のひとつだと考えられています。睡眠をすると以下の効果があるとされています。



### 睡眠の効果

- ・体と脳の疲れを解消する
- ・傷んだ体の修復をする
- ・筋肉や骨を成長させる
- ・心を安定させる
- ・記憶の定着
- ・免疫力アップ

身長を伸ばす働きのある「成長ホルモン」は、睡眠中に分泌量が大幅に増えるホルモンです。さらに10代は成長ホルモンの分泌量が他の世代と比べて最大なので、みなさんの睡眠は体の成長にとって非常に重要です。

毎日を元気に過ごすためにも、個人差はあるものの理想の睡眠時間は6時間～8時間前後の睡眠が必要とされています。また、アメリカの調査によれば、普段深夜2時ぐらまで起きている男性は前立腺ガンを発症する確率が約3倍、女性の場合は乳ガンを発症する確率が約1.5～2倍にもなるとされています。夜更かしはさげ、早寝早起きを心がけるようにしましょう。

