

ほけんだより



浦和西高等学校 保健室

平成30年5月発行

風薫る5月・・・

緑がまぶしい若葉の季節です。

明るい日差しに輝く新緑を眺め、爽やかな風を胸いっぱい吸い込めば、からだの芯から元気になれそうですね。

新年度がスタートして1ヶ月経ちましたが、心身共に元気な高校生活を過ごせていますか？

4月の後半から、来室する生徒が徐々に増えてきました。“疲れ”が出てきているのかな…と感じます。大型連休が明け、間もなく中間考査も控えています。特に1年生は慣れない中、勉強と部活の両立で大変かもしれませんが、計画を立てて準備を進めていきましょう。

健康診断が続きます！

実施日	検診項目	対象・時間・注意事項 等
5/8(火)	耳鼻科検診	1年(5クラス)12:45～保健室
5/10(木)	尿検査(2次)	★該当者/ 1限開始前までに保健室へ提出
5/16(水)	胸部X線撮影	1年生 9:00～12:30 保健室前のレントゲン車
	聴力検査	1年生 9:00～12:30 相談室

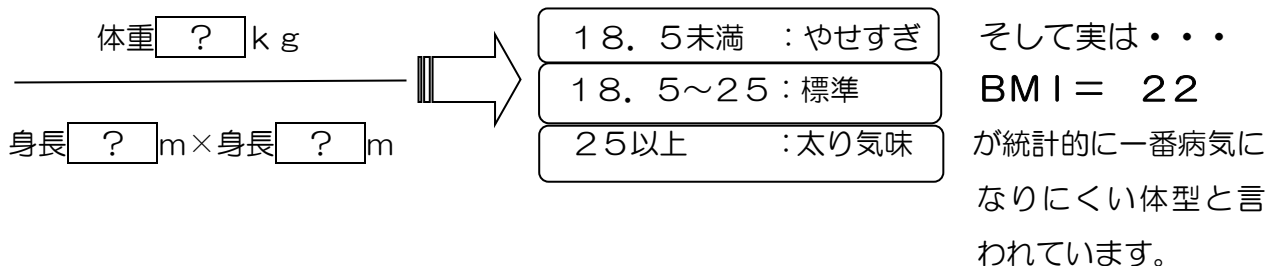
健康診断は、自分のからだを知るチャンス！！

まずは、身体計測の結果を考えてみましょう。

BMI 知っていますか？

身長と体重のバランスを知る方法の一つです。

やせてる！！太ってる！！と、自分の感覚だけで判断するよりおすすめです◎



こむら返り「足がつった」状態について

こむら返りは、筋肉がけいれんして硬くなり、強い痛みを伴う状態です。最も起こりやすい部位は、ふくらはぎですが、手や足などにも起こります。

筋肉の運動は脳・脊髄・末梢神経・筋肉の中にある感覚器を通してコントロールされています。これらの神経経路のどこかに異常があると筋肉が過剰に収縮してこむら返りが発生します。

こむら返りは、繰り返し筋肉が収縮している運動器に起こりやすく、体内の電解質や水分の代謝のバランスが崩れることも引き金になることもあります。

【手当】

強く収縮している筋肉をゆっくり伸ばす。あまり強くやりすぎると筋肉を痛めるので注意する。ある程度、おさまったら、マッサージやストレッチを行う。

【予防】

- ①ストレッチを含むウォーミングアップを十分する。
- ②汗をかいた時は十分に水分を補給する。
- ③野菜や果物を多く摂り、栄養の偏りをなくす。
- ④睡眠を十分とり、疲れた状態で運動をしない。

鉄欠乏性貧血とは・・・

血液中のヘモグロビンには、体中に酸素を運ぶという大切な働きがあります。ところが体内の鉄分が不足してくると、このヘモグロビンが作られなくなり、顔色が悪い、疲れやすい、めまい、息切れ等の症状がみられるようになります。これを『鉄欠乏性貧血』といいます。

特に体の成長期にあたる思春期には、多くの鉄分が必要であり、女子の場合は月経が始まるとさらに鉄分が失われるため、鉄欠乏性貧血を起こしやすくなります。

日頃からバランスの良い食事を心がけ、鉄分の多い食品（レバー、貝類、大豆製品）や鉄の吸収を助けるビタミンCなども摂るようにしましょう。

油断しないで！

こよみでは 夏 です

5月5日は「立夏」です。
夏が始まる日とされ、汗ばむ日もできます。


こんなことに気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早くと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。



手を洗ったあとは・・・？

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…！？

Aさん
手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ！

Bさん
ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

Cさん
昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ！

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切！ 覚えておいてくださいね。

