

# 保健だより



H25. 3. 22 物部中学校 保健室 (No.17・春休み号)

いよいよ明日から春休みになります。みなさんにとっては、進級の季節。これまで過ごしたクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。また4月に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

さて春休みも病気やけがに気を付け、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう！！

## いかり刻む♪朝の生活リズム♪ム



☆休みに入りますが、**決まった時間に起床する・きちんと朝食を食べる・決まった時間に排便をしてみる**とリズムのある生活を心がけましょう。

### ①朝ごはんをきちんと食べましょう。

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

### ②睡眠時間を確保しましょう。

必要な睡眠時間は、人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているかということです。午前中だるかったり、昼間居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。また、**睡眠は脳に入った情報を整理する力があります。**きちんと睡眠をとらないと、せっかく勉強して入れた情報も整理されずに生かされないということになってしまいます。見直してみましょう。

### ③トイレに行く習慣をつけましょう。

うんちの話ってはずかしい？そんなことはありません。うんちは体の調子を教えてくれる強い味方です。健康のために「え〜！」なんていわずに自分のうんちをチェックしてみましょう。

毎朝、うんちが出ている     バナナ型のうんちが出る     うんちの色は黄土色

力を入れなくても、すんなりうんちが出る

※チェックが多いほど、いいうんちです

## 花粉症になる年齢が低くなってきています

以前は大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では「花粉症デビュー」の年齢は、平均 7.4 歳だそうです。

どうすれば予防できますか？—マスクをすると、吸い込む花粉の量を 3 分の 1 から 6 分の 1 に減らせます。また、花粉が付きやすいのは、顔や手なので、外から帰ったら、うがいをしたり、顔を洗ったりしましょう。症状がひどいときには病院で診てもらいましょう。

## 春休みは病院に行くチャンスです

病院や歯医者さんに行くように言われた人は、この機会を利用してぜひ診てもらいましょう。

来年度の歯科検診は 4 月 25 日の予定です。「まだむし歯がありますね。」と言われないようにしましょう。

気になるところは、  
春休み中に治療を！



## 何問？ 頭の回転コーナー



あたたかい春の訪れる 3 月は、区切りの月です。  
そこで、1 年間の生活をふりかえった「おさらいテスト」にチャレンジしてみましょう。  
【           】に入る答えを考えてください。

## おさらいテスト

- ①【           】は、体の成長や病気があるかないかを調べるために行います。
- ②健康な生活を送るための 3 つの要素は、栄養、【           】、休養（睡眠）です。
- ③むし歯をふせぐには、食後の【           】が大切です。
- ④熱中症を予防するためには、【           】をこまめにとることが必要です。
- ⑤すり傷や、切り傷の手あてでは、まず【           】しましょう。
- ⑥10月10日は【           】の愛護デーです。
- ⑦高い熱が出たり、体が痛くなったりする、カゼに似た病気は【           】です。
- ⑧カゼなどを予防するために、外から帰ったら、うがいと【           】を必ずしましょう。



ヒント：わからないときは、下の中から答えを見つけよう。

運動 花粉症 排便 手洗い 朝ごはん 耳 水洗い  
準備体操 鼻 水分 自健康診断 うたた寝  
インフルエンザ マスク 歯みがき 食事 糖分 湿布

答え：①健康診断、②運動、③歯みがき、④水分、⑤水洗い、⑥自、⑦インフルエンザ、⑧手洗い

イラスト：うめはら かなこ