

# ほけんだより 5月

H31.4.25 徳島文理小学校 保健室

新年度がスタートして、一ヶ月が経ちます。5月は緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。  
また、今年は9日間の大きな連休がありますが、生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう。

## 5月の健康診断スケジュール

- 5/10 (木) 第2回目尿検査 (対象者のみ)
- 5/16 (木) 内科健診 (1・3・5年生)
- 5/21 (火) 歯科健診 (全学年)



### 健康診断の前日

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」  
そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。  
ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科健診」の前には耳垢をとっておいたり。  
これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。



### ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！

**登下校中は**

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

**校舎や運動場では**

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。

### ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

**寝る前にすることを見直す**

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？  
寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

**朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる**

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかり浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

### 5/31 世界禁煙デー

日本のランクは下から2番目

WHOは医療機関や学校、交通機関など人が多く集まる場所で禁煙義務の法律があるかどうかで各国を4つのランクに評価分けしています。  
日本は2019～2020年に施行される法律で「学校、病院、行政機関は敷地内禁煙、交通機関(バス・タクシー・航空機)は禁煙」「飲食店、船・鉄道は原則屋内禁煙で専用室のみ喫煙可(小さな飲食店は条件により喫煙可)」となります。それでもまだWHOの4つのランクでは下から2番目。

世界186カ国の中で最高ランクの国が55カ国もあるのに、日本はかなり遅れていますね。