

ほけんだより No.4

令和6年 5月 13日
東大阪市立高井田中学校
保 健 室

いよいよ3年生は明日から修学旅行ですね。楽しい修学旅行になることを祈っています。
そして、修学旅行と参観日の代休が終われば、運動会の練習が始まります！けがや熱中症に気を付けましょう。

内科・耳鼻科・心臓検診の結果を渡しました！

内科・耳鼻科・心臓・尿検査で、所見のあった人にお手紙を渡しています。2次検査や受診が必要な場合は早めにお願します。

特に耳鼻科検診で所見のあった人にはプールの授業が始まるまでに必ず受診し、報告書を提出してください。
一番多かった所見は「耳垢栓塞(じこうせんそく)」です。これは、本来自然に排出される耳アカが、耳の穴を塞いでしまっている状態です。

耳アカたまってるくらいで、病院行かなあかんの？



自覚症状があまりないので、放置してしまう人がいます。しかし、難聴や耳鳴り・のどの違和感や吐き気の原因になることもあります。また、耳の穴を塞いでいるため、鼓膜の様子を見ることができず、十分な検診ができていません。放置せずに、病院でしっかりと診てもらうようにしてください。

来週は眼科検診です！

日 時:5月21日(火) 13:30～

場 所:保健室

対象者:2年全員 + 1・3年の抽出者

担当医:もりや眼科クリニック 守屋伸一先生

2年生は全員ですが、1・3年生は抽出です。抽出の人で、眼科に通院中の人は受けなくて良いです。また、抽出されていなくても診てもらいたい人は担任の先生に伝えてください。

※眼科検診終了後に、視力検査の結果を配布予定です。もうしばらくお待ちください。

健康調査票の眼科の項目にチェックをした人



来月は歯科検診です！

日 時:6月5日(水) 9:00～

場 所:保健室

担当医:栢原歯科医院 栢原 純先生

朝、しっかり歯磨きしてきてください！



熱中症にご注意・・・！

この初夏～梅雨にかけては、気温はもちろんのこと、湿度が高い上にまだ体が暑さに慣れていないので、熱中症の確率が他の時期より高いです。

熱中症は ①環境要因 ②身体的要因 ③行動要因 の3つの要因が関係しています。

環境要因	気温 ・ 湿度 ・ 日差し ・ 通気(風速) ・ 服装 など
身体的要因	体調 ・ 年齢 ・ 持病 ・ 体格 ・ 運動不足 など
行動要因	運動の強度 ・ 継続時間 ・ 水分補給の有無 など

ちょっとでも「しんどいな」「おかしいな」と感じたら、無理をせずに水分補給や休息をしてください。

五月病ってなに？

「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？精神の不安定な状態のことで、

- ・不眠 ・疲労 ・めまい ・胃の痛み ・食欲不振
- ・動機 ・やる気が出ない ・息苦しさ ・人と関わるのが億劫(疲れる)

などの、うつ病に似たような症状が、5月に出てくることでそう言われています。

原因は「ストレス」。4月から新しい環境になり、いろいろと新しい刺激が自分のもとにやってきます。人は何とかその環境の変化に適応しようとしますが、それはとてもストレスになるようです。

学校であれば新しいクラスに馴染めるように友だちに合わせたり、気をつかったり、はたまた後輩が入ってきたり・・・それが1か月も続き、GWがやってきたところで、プツンと気持ちが切れて、今までの精神的な疲れがどっと出てくる。それが五月病です。

対処法はこまめに息抜きをすることです。誰かに相談するもよし、スポーツをするもよし、趣味に没頭するもよし。自分にあったストレスの発散法を見つけてみましょう。

睡眠と記憶の関係

夢を見ている浅い眠りをレム睡眠、起こしてもなかなか起きない深い眠りをノンレム睡眠といいます。

レム睡眠の時にその日の記憶を整理します。レム睡眠を邪魔すると、覚えられないということが、実験でわかっています。

この記憶とは、勉強したことや、その日起こったことだけでなく、ボールの投げ方などの技能も含まれます。

ノンレム睡眠の間は、レム睡眠で整理した記憶を、過去の記憶と結びつけたり、つらい記憶を消したりしています。また、寝始めの深いノンレム睡眠の時に、成長ホルモンがたくさん出ます。

レム睡眠とノンレム睡眠はおよそ90分で1サイクルなので、7時に気持ち良く起きるためには、10時か、遅くとも11時半に寝るとよいでしょう。

記憶だけでなく、心のケアや成長など、睡眠って奥が深いんだね

