

ほけんだより 5月

令和元年5月 清風学園

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ふだんあまり気にしない風や日ざし、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。

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。

おしっこをつくる

腎臓の話

私たちのからだの60%は水できています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きていくとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。



「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と浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



ハンカチ、ティッシュを持つとう



伸び過ぎた爪は切ろう



下着を着よう

「ひと休み」を心がけて

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっていきけるといいですね。



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。疲れがどつどつとたり、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
- × 車のかけから飛びだす

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。

子どもでも「ロコモ」?

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら、「ロコモ」の可能性がります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。

「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない

暑いとき/寒いときのために

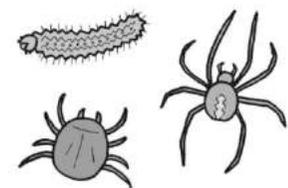
少しずつあたたかくなってきました。こういときは、夏のように暑い日もあります。急な暑さで具合が悪くならないようにするために、水分をきちんととるようにしましょう。

また、昼間はあたたかなくても、夕方や夜になるとひえてくることがあります。暑さと寒さの差が大きいと、カゼをひきやすくなります。出かけるときは、上着を持って行き、寒くなったら着られるようにしておきたいですね。



保護者の方へ ~虫による健康トラブルについて~

これから夏にかけて、海や山でのレジャーなど自然と触れ合う機会が増えると思いますが、同時に虫たちが活動的になる時季でもあります。例として近年問題になったものをご紹介します。



●チャドクガ

幼虫・成虫ともに毒針毛があり、触れてから2~3時間で赤く腫れ上がって痒くなり、発熱やめまいが起こることもあります。

●マダニ

ヒトの皮膚を咬んで血を吸う際に様々な感染症を媒介します。また、いったん咬みつくと1~2週間ほど離れません。

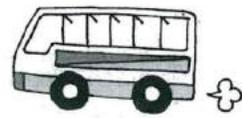
●セアカゴケグモ

メス（体長1cm前後、オスよりも大きい）だけが毒を持ち、咬まれた部位に激しい痛みを感じます。さらにその後、腫れ、痛み、発汗、発熱などの全身症状が現れます。

虫による健康トラブルを予防するには、「草むらに入らない」「長袖・長ズボンを着用する」「草の上に直接座らない」「虫除けスプレーを使う」などの対策が有効です。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。



乗り物酔いを防いで!



乗り物酔いをしやすい人へ

乗り物酔いは、病気ではありません。ただし、平衡感覚や慣れなどの違いによって、乗り物酔いをしやすい人とそうでない人がいます。乗り物酔いは精神的なものが大きいので、乗り物酔いしやすい人は、こころを落ち着かせることが大切です。「また乗り物酔いになったらどうしよう」と不安を抱えて乗るのではなく、「今日は大丈夫!」と自分に言い聞かせましょう。それでも不安な場合は、酔い止めの薬をあらかじめ飲んでおくことで安心です。

こんな症状が出てきたらご用心!

乗り物酔いの前段階には、次のような症状があります。これらの症状が出てきたら、いったん乗り物から降りると、落ち着きます。

- 顔色が悪くなる
- ひや汗が出る
- 生あくびが出る
- めまいがする
- 息が荒くなる

乗り物酔いをおこしやすいときって、どんなとき?

- ① 体の調子が悪いとき
- ② 睡眠不足のとき
- ③ 乗り物の揺れが激しいとき
- ④ ガソリンなどの匂いがきついとき



酔い止めの薬について

酔い止めの薬はいつ飲んでもOKですが、できれば乗る30分前に飲んでおきましょう。酔い止めの薬には、錠剤・液体タイプ・チュアブル剤（口の中ですっと溶けるタイプ）などがあります。チュアブル剤は水なしで飲めるので、もしものときに備えておくことで便利です。ちなみに、胃や腸に原因があるわけではないので、胃腸薬では効果がありません。



乗り物酔いを予防するために

- ① 前日は、たっぷり寝ておく
- ② 満腹や空腹を避ける（食事は乗る1時間前までに、みかんなどのかんきつ類は避ける）
- ③ 体を締めつけにくい服を着る
- ④ バスでは前のほうの席に座る（揺れが少ないため）
- ⑤ ときどき遠くの景色を見る
- ⑥ 酔い止めの薬を飲んでおく
- ⑦ リラックスして過ごす
- ⑧ 「今日は乗り物酔いにはならない!」と決心して乗る



必要な「薬」などは忘れずに!

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持っていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまたま薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
その他に便利なもの	ばんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書を一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。

⚠ 薬は絶対、人にあげない! もらわない!
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起こしたりします。



今日から体調を整えておきましょう

出発まで

睡眠をしっかりとうろう
早ね、早おきの習慣を

排便のリズムを整えよう
毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腰痛や乗り物酔いの原因になります

食事をきちんととうろう
特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように

病気に気をつけよう
むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなる場合があります。
治療しておきましょう。体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

前日

- ① 夕食は消化の良いものを腹八分目。暴飲暴食はダメ
- ② 早めにお風呂に入って、早めに寝よう。
とにかくベッドに入って暗くしよう
- ③ 手足の爪は切りましたか?
- ④ 持参する薬は、入れましたか?

当日の朝にチェックしよう

- よく眠りましたか
- スッキリ目覚めましたか
- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- トイレをすませましたか
- 体調に不安なところはないですか