

# ほけんだより 5月

令和5年4月28日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金榮晃  
養護教諭 大野弘愛

このところ、暑い日や涼しい日を繰り返す天候ですね。新学期が始まり一カ月、緊張がほぐれ、体や心に疲れが出てきたころかもしれません。ゴールデンウィークは、十分な睡眠、適度な運動、消化の良い食事、お風呂に浸かる等して、休養を取りましょう。



## 5月保健行事

17日(水)  
腎臓検診 2次  
(対象者)

19日(金)  
腎臓検診 2次追加  
(対象者)

令和5年度4月身体計測学年別平均値 (身長: cm 体重: kg)

学年	性別	男子		女子		
		平均	身長	体重	身長	体重
1	忍岡中		156.4	47.6	153.6	45.9
	台東区		155.3	47.6	153.4	45.8
2	忍岡中		162.7	53.1	156.3	48.1
	台東区		162.1	52.4	155.9	48.3
3	忍岡中		166.9	56.3	158.3	50.4
	台東区		167.4	57.4	157.3	50.5

\*台東区の平均値は令和4年度のもの

**イライラ**  
足りていますか?  
**睡眠**

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

**睡眠不足だと…**

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう?」と不思議に思えるかもしれませんよ。

## 熱中症

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。



### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

**眼科**

- 結膜炎 1.7%
- アレルギー性結膜炎 1.7%
- その他 1.7%

**耳鼻科**

- 耳垢 8.9%
- アレルギー性鼻炎 7.0%

**歯科**

- う歯がある 9.4%
- 歯垢の状態が悪い 6.1%
- 歯肉炎 0.9%

**視力**

裸眼と矯正視力と合わせ

- A (1.0が見える) 46.5%
- B (0.7が見える) 16.9%
- C (0.3が見える) 24.9%
- D (0.3が見えない) 11.7%

そのままにしても治らない症状や悪化する症状があります。

この機会に医療機関を受診し、自分の健康管理を見直しましょう。