

保健だより

天草市立天草中学校

養護教諭 廣瀬 勢子

新学期が始まって、約1ヶ月程が過ぎました。1年生は学校に慣れましたか？（1年生はこれまで欠席もなく、体調不良やけが等もなく元気に過ごすことができましたね。）日中と朝夕の気温差もありますので体調を崩さないようにしましょう。

～毎日、体育大会の練習がんばっています～

1 帽子、タオル、水筒の準備

5月だからといって熱中症にならないとも限りません。十分な水分の準備をお願いします。また、タオル（必要に応じて下着の替え）や帽子を忘れないようにしましょう。

2 早寝、早起き、朝ご飯

毎日の練習で疲れも出てきます。規則正しい生活が大切です。十分に睡眠をとり、しっかり、朝ご飯を食べてきましょう。



おしっこをつくるの腎臓の話

私たちのからだの60%は水でできています。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。

しっかり睡眠とれていますか？

「朝、起きてもすっきりしない」「なかなか眠れない」という人はこういうことはありませんか？

寝る前におやつを食べたり、スマホやゲームなどしていませんか。寝る前に食べると、眠っている間に胃が動いてぐっすり眠れません。また、スマホなどから出る「ブルーライト」は眠気のホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。



保護者の皆様へ

4月～6月にかけて健康診断を行っています。歯科検診と視力検査の結果は全員にお知らせしました。それ以外の検診は異常のあった生徒のみにお知らせします。

結果をみられて病院等の受診をお願いします。