

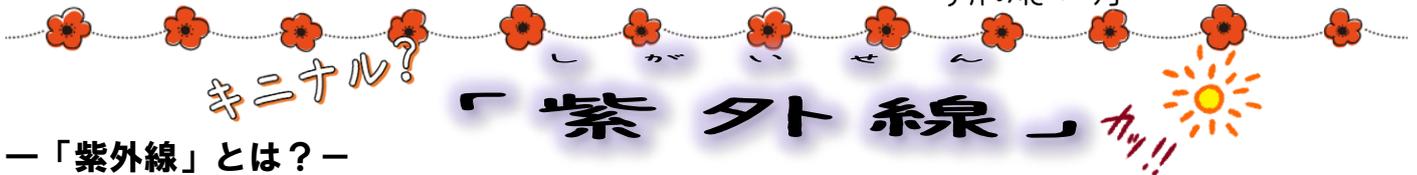
# ほけんだより 5月

令和4年度5月号  
上天草市立姫戸中学校  
保健室 柴田 美紅

新年度が始まり、早くも1か月が経ちます。1年生のみなさんは中学校生活には慣れましたか？新しい学校、新しい学年になって1か月、疲れが出始めるころだと思います。体育大会も間近に迫ってきているので、規則正しい生活と、栄養たっぷりの食事をして、毎日元気に過ごしましょう。



5月の花「バラ」



## —「紫外線」とは？—

「紫」の「外」の「線」ってなんのこと？「紫」ってなんの「紫」？

太陽の光は、実はいろんな性質の光が混ざり合っています。いつもは、それらが混ざっているから、「光」としか認識しませんが、その光が分解されて見えることがあります。

それは、みんなも見たことがある、「虹」です。赤や黄色、青など、光線の性質ごとに色が分かれて見えます。目に見えているだけが太陽の光ではなく、目に見えない光もあります。

▼地球に届く太陽の光を分解すると・・・▼



目に見えない光で、虹の紫よりも波長の短い光線を「紫外線」と呼びます。この、「紫外線」が私たち人間の体に様々な影響を与えているのです！

## —「紫外線」が与える体への影響—

○肌の日焼け ○将来、シワ・シミになる ○目の病気 ○ヒフがん などなど…



「紫外線」を長い間、たくさん浴び続けることで、体への影響も大きくなります。しかし、まったく浴びないというのも、体に影響があります。ヒトの体は、「紫外線」を浴びることで「ビタミンD」を作り出しています。「ビタミンD」は、カルシウムの吸収を助ける役割があります。「ビタミンD」が作り出されないと、カルシウムが吸収されず、骨がスカスカになることも…。そのため、適度な「紫外線」を浴びることも大切です。



## —「紫外線」の浴びすぎを防ぐ方法—

- ◎紫外線の強い時間帯の外出を避ける（AM10:00～PM2:00）
- ◎日かげを利用する
- ◎日傘を使う、帽子をかぶる
- ◎衣服でハダをかくす
- ◎サングラスをかける
- ◎日焼け止めを使用する



# ～健康診断実施中～

毎年、4月から5月にかけては、健康診断ラッシュです！身長・体重を始め、視力、聴力、歯科、内科、腎臓、心臓、色覚、運動器…など、体の様々なところを調べています。なぜ、毎年健康診断を行うのかについては、身体検査の最初に全体に話をしました。学校生活を安全に、健康に過ごすために支障がないかどうかを調べています。また、健康診断は、自分の体の事を知れる大切な機会であることも伝えました。自分の体に興味を持ち、健康に過ごすためにはどうしたらよいかを考えられる人に成長してほしいなと思います。

## 保護者の方へ

年度初めのお忙しい中、保健調査票などのたくさんの保健関係書類の記入、ありがとうございました。記入していただいた情報を、学校での健康診断や毎日の健康観察等に活用させていただいております。生徒たちが毎日健康に過ごせるようにご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。また、健康診断の結果を随時配付いたします。受診が必要な場合は早めの受診をお願い致します。なお、受診が済みましたらお知らせください。

▼聴力検査の様子



▼歯科検診の様子



▼身長測定の様子



# 急な暑さにご用心！



急に暑くなる日は熱中症に注意



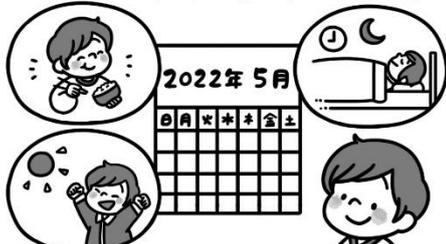
熱中症予防には水分補給が欠かせません。普段から気を付けてのどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとることを習慣にしましょう。

**授業後の水分補給がルーティーン※**

休み時間ごとに水分をとれるように、毎日水筒を持ってくるのを忘れずに！

※熱中症予防声かけプロジェクト：暑さ対策川柳コンテスト入選作品より

## ゴールデンウィークも



規則正しい生活リズムで

## 水分補給のタイミング



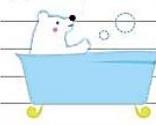
朝起きた時にコップ2杯!!



食事中や休憩中に。冷房の効いた室内でもこまめに。



スポーツ時に。



お風呂の前後に。



夜寝る前に。枕元にも飲水を置いて寝よう!

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、成人の年齢は18歳に引き下げられましたが、タバコ・お酒は20歳になるまで法律で禁止されています。タバコは「百害あって一利なし」とよく聞きます。タバコに含まれる有害物質が与える体への影響はとてむたくさんあり、どれも悪い影響はかりです。友人や先輩に誘われても、断る勇気をもってほしいと思います。

No Smoking!

