



5月ほけんだより

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和3年 5月8日

東京都を含む4都府県では3度目の緊急事態宣言が発令され、埼玉県にもまん延防止等重点措置の対象となる区域が新たに指定されました。今年も自粛の中のゴールデンウィークとなりましたが、皆さんはどのように過ごしましたか？私は近所のテイクアウトができるお店を探して、美味しいものをいっぱい食べました。皆さんも思うように外に出かけられなかったりしてイライラすることもあるかもしれませんが、今できることで新しく好きなことを見つけてみてください。

～身体測定を実施しました～



身長・体重・視力・聴力（中学2年を除く）の4つを測定しました。皆さんが協力してくれたおかげで、円滑に進めることができました。

健康診断はスクリーニング

学校における健康診断は、スクリーニング検査です。スクリーニングは、「選考」「ふるい分け」といった意味があり、集団の中から病気が疑われる人を見つける医学的なよりわけです。したがって、スクリーニングで異常が見つかったとしても、病気が確定したわけではありません。その後の受診で医師によって病気かどうか確定されます。

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにかかわらず、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



「5月病」って何だろう？

この時期、耳にすることがある「5月病」は、正式な病名ではありません。新年度からの環境の変化による疲れからくる心身への影響が、ゴールデンウィークなど長めの休日をきっかけにして現れやすい…そんな理由からこう呼ばれているようです。

★身体的な症状…頭痛、腹痛、だるさ

★精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安を感じる など

これらを解決するには、自分にあったストレス解消法を見つけ、リラックスすることが大切です。音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす、自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と体をいやすようにするといいですね。



～養護教諭の紹介～

今年度から2人で皆さんのサポートをさせていただきます。よろしくお願いいたします。



氷室 みずき
(月、火、木、金、土)



笹葉 紗和 (水)

「不安」や「差別」とも闘う

新型コロナウイルス感染症の流行は、それがもたらす「不安」や「差別」も深刻な問題となっています。よくない情報だけを深刻に受けとめたり、不確かな情報に振り回されたり…。SNSやメディアを通して広まっていく特性から『第2・第3の感染症』ともいわれています。見えないウイルスと、それぞれの立場や場所で闘っているすべての人をねぎらい、尊重する—そんな考え方を忘れず、できることを続けていきたいですね。



眼科検診（高等部）の日程が決定しました。

6月1日（火）本部校舎にて行います。
(中学生は5月13日（木）に行いません)

