

ほけんだより 5月

神明中 保健室(海谷美千代) 2021.5.20

健康診断中

視力・歯科・耳鼻科・内科の受診のお知らせを
西配布しました。早い人は次の日に治療証
明書を持ってきてください。

今年はプールの授業があり
耳鼻科と眼科はプール前
までに受診し、医師か
らの「プール可」の証明
が必要です。

治療証明書の
提出を
お願いします



また、学校の健診では、

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

などはわかりませんので、なるべく早く専門医
に診てもらいましょう。

5月30日はゴミゼロの日

2018年の1人1日あたりのゴミの量は約38g
(環境省2020.3.30発表)
すると4人家族が1年に出す量は137kg21cm
になります。普通乗用車と同じくらいです。
何気なくポイと捨ててしまいがちな
ゴミですが、リサイクルできないか捨てる
前に考える習慣をつけたいですね。

新学期が始まり1ヶ月が経ちました。
新しい学校やクラスで気持ちを張ってがんば
って、心と体にこんな症状はありませんか?

- ☐ 眠れない
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 人と会いたくない
- ☐ 楽しくない

心や体の疲れは、誰にでもあります。でも
いつもおっぴろいながら感じたら、ちゃんと
いつもの自分を振り返ってみましょう。

- ☐ 自分がやらなければ...
- ☐ 完璧にやりとげなければ...
- ☐ 決めたことは守らなければ...
- ☐ 友達ちに優しくしなければ...
- ☐ 友達ちと仲良くしなければ...

たまには自分に甘くたっても
いいのです。「がんばり」を少し
休憩しませんか♡



尿検査と出せなかにんへ

5月13日・14日に提出してきた人は
5月31日に保健室前の袋に自分で
出しに来て下さい。二次検査の人も
同じです。教室では回収しないの
で気を付けてください。(8:45迄に)

眼科健診の日程について

学校医の西先生が体調不良
のため延期となり、眼科健
診の日程はまだ未定です。
決まりましたら、おたより等で
連絡します。

クラス別 身体計測の結果です (4/27測定)

学年・クラス	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1A	151.1	41.3	152.5	46.1
1B	156.1	47.6	155.1	43.9
1C	152.6	45.2	152.5	43.7
学年平均	153.3	44.8	153.4	44.6
2A	160.6	47.3	158.6	48.9
2B	161.1	49.5	156.2	49.7
2C	162.6	52.5	157.4	47.9
学年平均	161.4	49.8	157.4	48.8
3A	169.3	56.9	156.5	48.2
3B	166.4	54.5	159.1	50.9
3C	167.5	58.4	155.7	50.4
学年平均	167.8	56.6	157.1	49.9

● 理想体重の計算式は 身長(m) × 身長(m) × 22
= (kg)
例えば... 身長160cmの人だと
1.6 × 1.6 × 22
= 56.3 (kg)

※ BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重と
されています。健康の目安として、入念に「22」覚えておいてね。

体育大会に向けて

体育の授業ではすでに体育大会の練習が
始まっています。来週からは放課後練習など
も加わります。この時期から気を付けたいのが熱
中症。暑さ対策はしていないと、少しの暑さでも
危険なです。じれんやりして力が入らなくな
り、下るじや吐きを感じた時は、無理せず
先生に言ってください。また、急激な筋肉痛に
なると時も知らせてください。

捻挫や打撲の処置の

「あ。い。うえ。お」

おんせいに ① なるべく早く冷やす
② にあげる ③ さえる

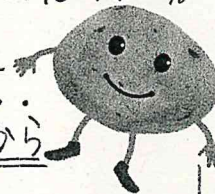
身長と体重は

バランスが大事

バランスを見る指標
にBMIがあります。

これは世界的な指
標で身長・体重から
計算して太り過ぎや
やせ過ぎはどうかと
見ることが出来ます。

このBMI指標と身長
との計算式でわかる
のが理想体重です。



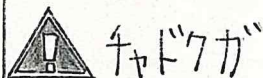
じゃがいもの中から

① 全身がだるい

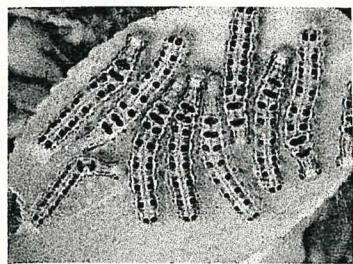
② やる気や食欲がない

もしかしたらビタミンCが不足しているかも。
人間はビタミンCを体内で合成することがで
きないので、ビタミンCを含む食べ物と摂るこ
とが必要なのです。意外にも「じゃがいも」(シエ
ホム)と同じくらいのビタミンCが含まれています。
さらに、カリウムも多く含んでいるので長時
間の運動による筋肉のけいれんなども防が
いでくれます。カリウムが不足すると筋肉が
弱くなり、障害をおこす可能性があります。
じゃがいものバリエーションをもらって、体育大会も
元気に乗り切りましょう。

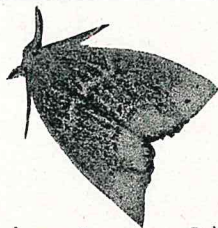
虫におトラザル



幼虫・成虫ともに毒針があり、触れてから2〜3時間で赤腫れあがり、痒くなり発熱やめまいが起こることがあります。毛は非常に細かいため掻きまはることで、体の広範囲に広がってしまうおそれがあります。皮膚についたら流水で時間をかけて洗い流し、症状が重くなる前に受診しましょう。衣服についたらガムテープなどで、いいい貼、て取り除きます。洗濯機で水洗い、は、他の衣服に毒針毛を拡散させるので避けましょう。



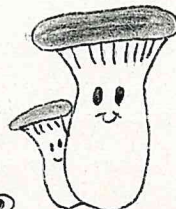
毒成分は熱に弱いので50℃以上の湯で洗濯すれば、ほぼスチームアイロンが有効です。



朝の10分を1日のゆとりに
朝茶は福が増す。朝飲お茶
は、一日の災難おけになるという言い伝
えです。朝、一杯のお茶を飲めばゆとりが
「福」を呼ぶということかもしれませんね。

朝の時間にゆとりがあれば、その日一日
ゆとりで気持ちで過ごせます。朝寝
坊してあわてている日は、一日中あわてだしく
落ち着かないものです。そんな日は何
日も続けば、体調不良や便秘もな
ります。

ゆとりがあるかないか、その差はわずか
10分。たった10分余分に寝てもたいは
足しいはなりません。その10分をハッピー
な1日のための「ゆとり」に使いま
せんか？



材料

エリンギ2パック(スライス)

A. ニンニクオイル 小じい

砂糖 小じい

しょうゆ 大じい

白だし 小じい

ごま油 大じい

ラー油 大じい

唐辛子(輪切りにペラペラと)

作り方

① エリンギをフライパンで乾煎、リして
水分が出てきたら、そのまゝ水

分が飛ぶまで炒める。

② ボウルなどの容器にAを全

部入れ、その中に①のエ

リンギを入れて混ぜて出来

あがり。(一晩おくと美味しい)

お気に入りレシピ ♪ 今日「エリンギメンマ」です。

ごはんのお供やそうめんやうどんにのせて
食べても美味しい♡ 作り置きのおかず

腸活 レシピ

エリンギの効果？

- ・食物繊維はペクチンやセロリアク音、便通や腸内環境を整える。
- ・ビタミンB群がブドウ糖の代謝を助ける。ビタミンB群が不足すると疲労が蓄積し、疲労、筋肉痛、肩こりなどがおこしやすい。
- ・コリコリした食感が食欲アップ!!

2枚の絵を見くらべて

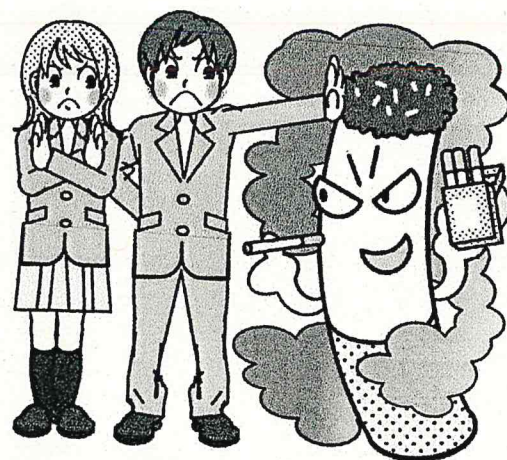
7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：MOR 妹の...カウチの右の目玉焼きの真身は、冷蔵庫のホントの位置、男性の髪のはね、男性が持っている...カウチの右の目玉焼きの真身は、冷蔵庫のホントの位置、男性の髪のはね、男性が持っている...

5月31日

世界禁煙デー



こんなところにも影響が...

タバコの火煙は、発がん性物質が数十種類も含まれています。

タバコによるがんは、口や鼻、のど、肺などの呼吸器のほか食道や胃にもできます。煙に含まれる成分が唾液に溶けているからです。また、肝臓や腎臓、膀胱、尿管など体の中で不要になったものの処理にかかわる部分にも影響します。「吸ってみようか」と思った時に思い出してください。煙の通り道となると、すべてにがんが起る可能性があると。