

保健だより



令和8年6月号
佐倉市立佐倉中学校

睡眠不足は大敵！

体育祭練習がスタートしました。紅組、白組勝利目指して応援合戦にも熱が入ります。体育祭練習は、暑さとの戦いでもあるので、水分補給の水筒は必ず持って来て熱中症を予防しましょう。また、睡眠不足は大敵です。夜は早めに就寝して、疲れを翌日に残さないようにしましょう。

万全の体調で本番を迎え、勝利を手にするためにも、睡眠をしっかりとってください。



6月の予定

4日(木)	体育祭
10日(水)	内科健診(伊達学校医) さくら、2の1、2の2、2の3 13:00~
11日(木)	耳鼻科健診(鏡学校医) 1年生、2・3年該当者
12日(金)	内科健診(佐藤学校医) 2の4、2の5、3の1、3の2 9:30~
24日(水)	眼科健診(埴学校医) 1年生、2・3年該当者
26日(金)	内科健診(佐藤学校医) 3の3、3の4

6月は、学校医の先生による健診が多いです。担任の先生の話をよく聞いて、目的や意義を理解したうえで正しく受けるようにしてください。



5月の保健室

通院した人が3人
(昨年度6人)

出席停止
流行性耳下腺炎1人

来室状況 (5/1~5/29)

学年	病気	けが
1	18	15
2	26	8
3	34	12
計	78	35
昨年度	57	31

5月は、3年生は修学旅行がありました。そして間もなく、体育祭練習が始まり、忙しい毎日だったと思います。1年生は入学して2か月、部活動が本格的となり、疲れが出て来る頃ですね。保健室利用者も多かったです。疲れたと感じたら、しっかりと寝てくださいね。



学校での検診・検査は、「スクリーニング(ふるい分け)」という方法で実施しています。そのため、いずれも最終的な診断結果ではありません。受診・相談が必要な疾病が見つかりましたら、学校より文書で結果をお知らせします。

健康診断の結果のまとめは、7月に「健康の記録」でお知らせいたしますので、その際に、お子様の健康状態をご確認ください。

裏面に、
お家の方へ続き
(重要)あります。
ご一読ください！



重症になりやすく、感染力が極めて高い麻疹（はしか）が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。麻疹（はしか）は、「かかってもたいしたことはない」感染症ではなく、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、先進国でも重症化することもあり、1,000人に1人死亡するとされている感染症です。（「麻疹の感染拡大防止に向けた国民の皆様へのメッセージ」より一部抜粋）

麻疹は、空気感染等により非常に強い感染力を持ちます。そのため、手洗いやマスクは感染予防として十分ではありません。最も有効な予防法は、麻疹含有ワクチンの接種で、2回の接種によって、体に免疫の備えが出来ていると、発症や重症化の予防効果が期待できるそうです。予防接種は、あくまでも本人と親御さんの判断が尊重される場所ですが、今一度接種状況（2回接種を完了しているか）の確認をお願いします。

何時に寝てますか？スマホの使い方を見直そう！



体調を崩し、保健室に来る人に「何時に寝たか？」を聞きますが、耳を疑うような時間に寝ている人がいて驚きます。午前2時、3時・・・あと数時間で明るくなる時間です。成長期の皆さんにとって睡眠は、体の回復・成長（疲れた体の回復と体の成長）や学習（勉強した内容が身に着く）、そして心の安定（ストレスの軽減）に大きく関わります。もし、スマホで動画を見たりゲームをしたりして、遅くまで起きていた経験のある人は、自分の生活を振り返ってみましょう。

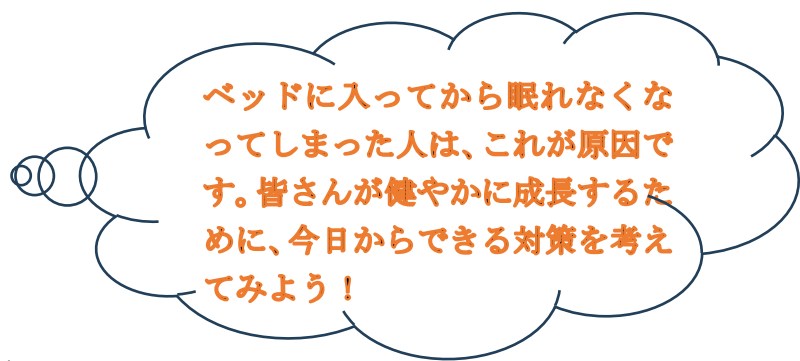
スマホの光は、脳を昼だと勘違いさせ、眠りにくくします！！

こんな使い方してない？

- ベッドで寝る前にスマホ
- 動画やSNSを続けて見る
- 通知が気になって仕方ない

今日からできる対策！

- 寝る前 30分はスマホを見ない
- スマホはベッドの外に置く
できれば寝室に持ち込まない
- 毎日寝る時間を決める。同じ時間に寝る習慣をつける。
- 朝の光を浴びる習慣をつける



しっかり眠ることは、明日の自分を元気にする大切な準備です。今週は体育祭練習が毎日続きます。睡眠不足は大敵です。万全の体調で体育祭本番を迎えるためにも、**準備睡眠**を実行してください。