

# 5月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.3

## 5月10日（火）は心臓検診です

～1年生と、2・3年生の経過観察中などの人が対象です～

### 【どんな検査なの？】

心臓は、ポンプのように体中に血液を送り出しています。一日中休みなく働き続ける心臓に、疾患や異常がないかを調べるための検査です。右の図のように、手足と胸に電極を付け、リラックスして診察台に横になります。痛みなどはありませんので安心して受診してください。



### 【注意事項は？】

給食後すぐの開始となります。特に、2・3年生の対象者は給食を食べ終わったらすぐに片づけてコミュニティルームに集合してください。また、1年生の最初のクラス（1-3）は給食終了後、教室で静かに待機してください。

（息があがるような運動をしてしまうと、正しい結果が出ないことがあります。）

今年度は、シャツを脱がず、めくりあげたところに装置をつけるそうです。検査してくれる技師さんの指示従いましょう。

心臓の小さな音を記録しています。待っている間も静かにしましょう。



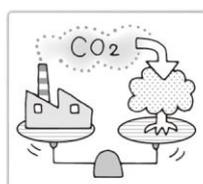
## 5月の健康診断予定

日	曜	時間	項目	対象学年	備考
10	火	13:30～	心電図検診	1年生 他学年経過観察者	問診票あり 体育着登校
11	水	8:50まで	腎臓検診(2次)	1次陽性者 1次未提出者	登校後、保健室に提出
12	木	8:50まで	腎臓検診(2次) 追加	11日の 未提出者	登校後、保健室に提出
16	月	13:15～	内科検診	3年生	事前保健調査あり 修学旅行前検診を兼ねる
18	水	9:00～	春季歯科検診	2年生	事前アンケートあり 朝、歯を磨いてくる
19	木	13:15～	耳鼻科検診	全学年	
26	木	10:00～	眼科検診	全学年	

### 最近よく聞く、**これ**ってなに？

#### カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス(二酸化炭素など)が発生します。



問題はそれが気温を上昇させること。温暖化は世界中の心配事ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

#### バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているので、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといふ考え方です。これも「カーボンニュートラル」。

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるのもいいですね。



### もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていられど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。

