

ほけんだより 5月

R5. 5. 2 瓦葺中学校 保健室

新学期が始まり、1か月が経とうとしています。慣れない環境の中、忙しい毎日をごしてきた皆さん…疲れがたまってきた頃だと思います。また、春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。連休を上手に利用して、心と体のリフレッシュをしてください。

「慣れてきたころ」が危ない！毎日の生活を振り返ろう

新しい環境に慣れ、緊張がほぐれてくると、生活のあらゆる場面に「気のゆるみ」が出てきます。気のゆるみは体調不良やけが、事故の原因になります。今の生活を振り返り、健康で安全な毎日を送ることができるようにしましょう。

▼▼ 生活リズム ▼▼

- 毎日、朝ごはんを食べてから登校していますか。
- スマホやゲーム等の使用時間を決めていますか。
- 遅くても24時までには寝ていますか（理想の睡眠時間は8時間です）。



▼▼ 登下校のとき ▼▼

- おしゃべりに夢中になり、道路に広がって歩いていませんか。
- 道路でふざけていませんか。
- 交通ルールを守っていますか。



▼▼ 運動するとき ▼▼

- しっかり準備運動をしていますか。
- 十分に水分補給をしていますか。
- 体に痛みや違和感があったら、病院に行っていますか。



▼▼ 学校内で ▼▼

- 廊下を走っていませんか。
- 友達に悪ふざけ、暴力をふるっていませんか。
- 相手の気持ちを考えて行動することができますか。



発育測定を行いました ~自分の成長バランスは?~

| 瓦葺中 平均値 | 男子 | | | 女子 | | |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 1年生 | 2年生 | 3年生 |
| 身長 (cm) | 155.4 | 162.4 | 166.3 | 152.4 | 155.6 | 155.6 |
| 体重 (kg) | 47.2 | 50.1 | 55.2 | 46.6 | 48.3 | 48.3 |

発育測定は、自分の成長を知るいい機会です。昨年と比べ、どのくらい成長しましたか。平均より大きい、小さい、太い、細い、だけではなく、自分の測定結果から、身長と体重のバランスのとれた成長をしているかが大切です。

やせすぎや太りすぎなどが分かる指標として、体格指数 (BMI) があります。ぜひ自分で調べて、計算をしてみてください。



$$BMI = \text{体重 [kg]} \div (\text{身長 [m]} \times \text{身長 [m]})$$

18.5 未満…やせ型 / 18.5~25 未満…普通 / 25 以上…肥満



5月の保健目標 病気の早期治療をしよう

健康診断が続いています。病気や異常の疑いがあるとされた場合には、お知らせを配布しています。必ずお家の人に渡してください。内容を確認し、早めに専門医を受診しましょう。

なお、学校での健康診断は、スクリーニング検査（病気の疑いがあるか、ないかを短時間でふるい分けすること）です。専門医で診てもらった結果、異常なしとされることもあります。



熱中症が増えてきます ~今から暑さ対策を!~

「熱中症は夏になるものでしょ?」そう思われがちですが、過ごしやすい5月でも急に暑くなった日には熱中症に注意してください。

この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症になる危険があります。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。



熱中症予防のポイント

- こまめな休けいと水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装や帽子の着用
- 日頃から軽い運動をして、暑さに慣れておく
- 疲れたときや体調が悪いときは無理をしない