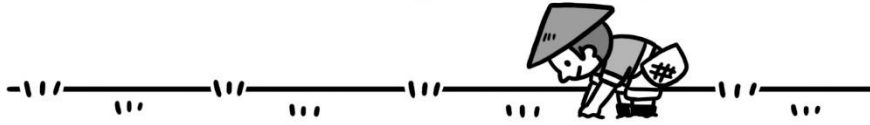


# ≡ ほけんだより ≡

令和4年 5月号  
内海中学校 保健室



## 5月の保健目標:生活のリズムをつくろう!

### ～内中生 4月の身体測定の結果～

4月8日(金)に全校で身体測定を行いました。下の表は各学年の身長・体重の平均値を男女別で表したものです。自分の成長を振り返ってみましょう。(身長の伸び方や体重の増え方には個人差があります。)

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	151.9	42.4	150.1	46.2
2年	158.6	47.4	154.9	49.4
3年	161.9	50.9	154.2	49.3

成長していたかな?



### 保護者の方へ ～健康診断結果のお知らせについて～

4月は身体測定のほか、視力検査・聴力検査・心電図検査・貧血検査・尿検査を実施しました。問診票の記入や検尿提出のご協力ありがとうございました。各健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」をお渡しします。用紙を受け取られましたら、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。受診後は、結果を記入した用紙を学校までご提出ください。

このあとも5月に内科検診、歯科健診と健康診断が続きます。その都度お知らせをお渡ししますので、ご協力お願いいたします。



### ～急な暑さに注意! 寒暖差が大きいこの時季の備え～



脱ぎ着しやすい  
服で体温調節する



汗をかいたら  
清潔なハンカチや  
タオルで拭く



気温が高いときは  
こまめに水分  
補給をする



日差しが強い  
ときは帽子を  
かぶる

## ～朝ごはんは体の目覚ましスイッチオン!～

### なぜ朝ごはんが大切なの? ☆朝ごはんの効果☆

- ・脳にエネルギーが補給される → **集中力アップ!**
- ・体温が上がる → **体をしっかり動かせる!**
- ・腸が刺激される → **スムーズな排便につながる!**



### 「食べられない・・・」その訳は? 朝ごはん お悩みQ&A



Q. 朝は食欲がありません・・・。

A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、食べたもののカスなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因になります。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューでやや少なめを心がけましょう。



Q. 朝ごはんを食べる時間がありません・・・。

A. 食べる時間を確保するためには、早起きが欠かせません。夜更かしは厳禁。眠くなくても早めに布団に入るところから始めてみましょう。日中に適度な運動で体を動かすことも眠気を促す方法の1つです。



## ～体、心の疲れ・・・大切にしたい「ひと休み」～

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい生活に慣れてきた頃だと思います。この時期は知らず知らずのうちに体に力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。自分なりの方法で「ひと休み」してくださいね。

### こんな方法で元気をチャージ!



ゆっくり  
お風呂に入る



自分の好きな  
ことを楽しむ



おいしいものを  
食べる



ストレッチなどで  
体を動かす

**心と体は一体です。無理をせず、心が疲れたらまずは体を休めてみましょう。**

