

保健だより

FOR 2050

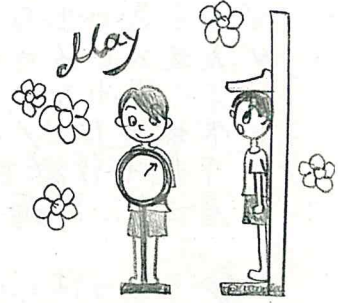
平成30年5月7日

中野区立第八中学校

養護教諭 中角友紀

新年度が始まり、早くも1か月が経ちました。連休は、部活動に打ち込んでいた人、旅行に行った人、友達と遊んだり、家でゆっくり過ごした人...と様々なようですが、少しリフレッシュできたでしょうか？

多くの行事や日々の学習、部活動等、4月は新たな環境というところもあり、緊張感もあって、4月末は体調を崩す人もいました。これからはいよいよ体育祭に向けて練習が始まります。生活リズムを整え、健康に気をつけながら頑張りましょう！



5月の保健目標

病気の治療をしよう

健康診断の結果、異常の疑いがある人、病院受診を勧める人には、受診のお知らせのプリントを配布しています。

4月から続々と健康診断が行われています。病院の受診が必要な人は、早めに受診をしてください。

健康診断の結果をこれからいかにしよう

◆ 身体計測の結果は？

肥満だった人は...

- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ よくかんで食べる
- ・ 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- ・ 夜遅い時間に食べすぎない
- ・ 適度な運動をする



やせたった人は...

- ・ 朝ごはんを食べる
- ・ 1日3食バランスよく食べる
- ・ サプリメントを食事の代用にしない
- ・ 3食で足りない分を、間食で補う
- ・ 適度な運動をする



あなたのBMIは？

→ Body Mass Index (身長に見合った体重かを判定する数値)

$$\star \text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長}^2 (\text{m})}$$

(例) 身長 158cm、体重 52kg の人

$$\rightarrow \text{BMI} = 52 \div (1.58 \times 1.58) = 20.8$$

18.5未満 ----- やせ
 18.5以上 25未満 --- 普通
 25以上 ----- 肥満

◆ 視力検査の結果は？

B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.2以下) の人は...

- ・ 眼科を受診する
- ・ 読書や勉強をする時は、目から30cm以上離す
- ・ 「目が疲れたな」と感じる前に休憩をとる
- ・ スマホや携帯の使用時間は？
振り返ってみよう！
(姿勢にも注意📍)



※裏面もあります

心と体の疲れ...セルフケアしてみよう

今の自分の状態を振り返って見て、下の様なことはありませんか？

- ✓イライラする
- ✓やる気が出ない
- ✓友達といるのがめんどう
- ✓よく眠れない
- ✓食欲がない/食べすぎる
- ✓下痢や便秘をよくする
- ✓肩こり、頭痛、腹痛等によくなる

→ これらは、バヤ体が疲れているサインかもしれません。
 「頑張ろう！うまくやろう！」という気持ちがあるからこそ、私たちは時々「疲れたなー」と感じます。
 一晩眠れば回復するくらいなら大丈夫ですが、ひどく頑張りすぎたり、不安な気持ちが続いたりしたまま頑張り続けると、バヤ体の調子を崩してしまうことがあります。

自分に合った
セルフケアの方法を
見付けてみましょう！！



体を動かす
「スッキリした」と思
うくらいの運動を
続けてみましょう



「眠る」
少しぬるめのおふ
ろに入って、早め
に寝てみましょう



音楽をきく
今の自分の気分に
合った曲をきいて
みましょう



腹式呼吸
リラックスできる
呼吸法です



友達・家族・先生...
誰かと話す
話して気分がスッキリ
したり、違う見方を聞
いたり... 楽しくおしゃ
べりして笑うことも効
果があります



※この他にも方法は様々あります。
周りの人に聞いてみるのも良いですね。

5月の保健行事予定

- 5/10(木) 腎臓検診(全学年) ☆朝、教室で提出
- /11(金) 身体計測(全学年) ☆体育着