

保健だより

FOR 2050

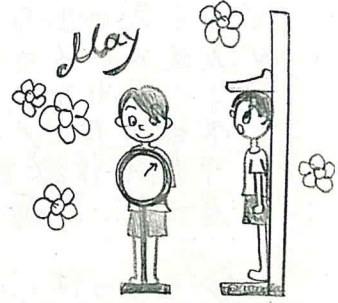
平成30年5月7日

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、不安な気持ちが長く続いたらその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



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

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



読・絵筆
何でもいいので「書く」
第三者の目で見ることが
でき、落ちついたり、
違うやり方が思いつい
たりするかも!?

腹式呼吸
リラックスできる
呼吸法です



※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