

ほ(けんだ)より

3月

2018年3月6日

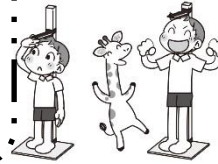
小川南中学校保健室発行

1, 2月はとても寒い日が続きましたが、ここ最近朝の寒さも少しずつ和らぎ、昼間の天気の良い日は春の到来を感じるようになってきました。3月6日は「啓蟄(けいちつ)」と言われ、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」と言う意味があります。自然界は敏感です。私たちも新しい年度に向けて準備をして元気いっぱい飛び出していきましょう。残り少ない日々ですが一日一日を大切に過ごしていきましょう。



3月の保健安全目標

- 健康生活を振り返ろう。
- 安全生活の反省をしよう。



4月の身体測定の結果と比較するとめざましい成長があったことがわかります。特に1年生男子の成長がめざましく、平均 5.7cm も伸びています。個人的にみると一番伸びた人は 8.5cm でした。すばらしい成長ぶりです。2年男子は身長も体重もバランスよく大きく成長しました。3年男子はたくましい体型に変わってきているようです。女子は男子に比べて大きな成長ではありませんが、少しずつ身長も体重も伸びていました。今後も成長期のみなさんは、運動と良質な食事をとること、適度な休養をとることを心がけ、縦にも横にもバランスよく最大限の伸びてほしいと思います。

1年間でこんなに大きく成長しました。

		1月の身長 平均(cm)	4月から の伸び	1月の体重 平均(kg)	4月から の増加
1年	男子	157.9	5.7	48.2	3.3
	女子	153.4	3.2	45.0	2.3
2年	男子	165.9	4.2	54.8	4.4
	女子	157.8	1.7	51.8	2.7
3年	男子	167.4	2.8	57.5	5.4
	女子	158.0	1.1	53.5	2.1

早起きのススメ

皆さんは朝起きてからどれくらいの時間を家で過ごしていますか？朝ご飯も食べる時間がないと言う人はいないですか？朝は余裕のある時間を過ごして、頭もからだもしっかり目覚めて登校したいものです。最近、社会人の中でも早起きが見直され、朝の時間を自分の勉強や読書に有効活用する人が増えているそうです。早起きをして朝の太陽の光を浴びれば、本来 25 時間の体内時計がリセットされ、生態リズムを整えることができるそうです。早起きをするためには早く寝る事が必要ですし、朝の時間にゆとりがあれば朝ご飯もしっかり食べられます。一石二鳥です。皆さんも早起き生活を心がけてみましょう。



菜の花、ふきのとう、たらの芽・春を感じる野菜はたくさんあります。これらの特徴の一つである「苦み」は子どもの頃は嫌いな人が多いですが、大人になると味覚が変化して「おいしい」と感じられることも。

春は入学や進級で新しい環境に挑戦する時期。慣れない日々で大変だと思います。今は苦い経験でも日々が経てば「経験しておいてよかった」と感じることもあるかもしれません。失敗を恐れず、何にでもどんどん挑戦していきましょう。応援しています。

健康生活を振り返ってみよう



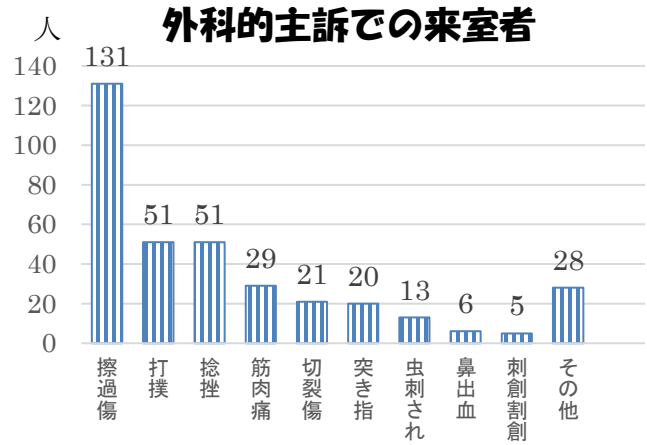
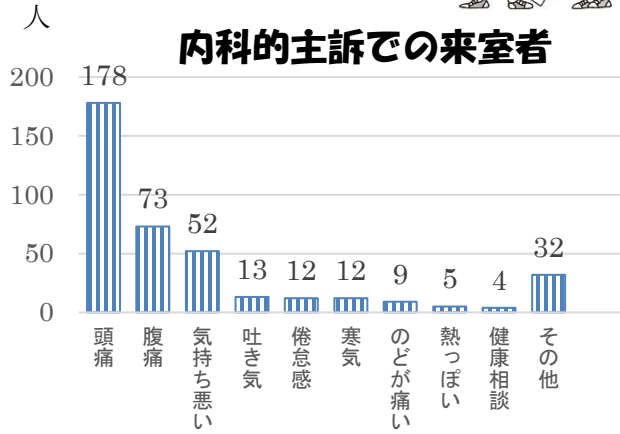
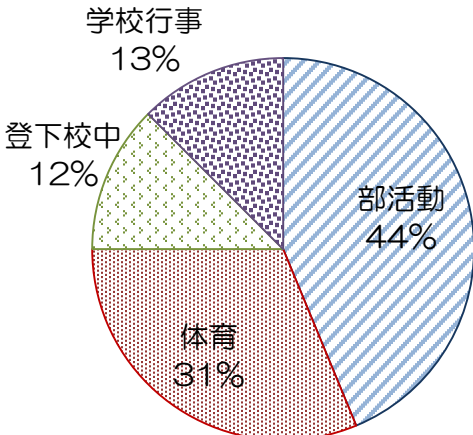
1年間の保健室の様子



今年度の保健室利用者は、今現在までで合計約745名です。今年度は内科的主訴での来室者が外科的主訴の来室者を若干上回りました。内科では「頭痛」「腹痛」「気持ちが悪い」での来室者が多かったです。しかし昨年より内科的主訴での来室者は減っています。それぞれが健康管理をしっかりして元気に学校生活を送れたことが一因だと思います。外科では「擦過傷」「打撲」「捻挫」が多くなっていました。今年度は新しいグラウンドで、擦過傷のけがが多くなっていました。今年1年かけて整備が行われ、以前より使いやすいグラウンドになったと思いますが、まだ荒い土の部分もあると思いますので、気をつけて運動をしましょう。また、しっかり準備運動をしたり、集中力を高めて運動することもけがの予防になります。大きなけがをしないよう気をつけましょう。

スポーツ振興センターに報告したけがの様子

けがをした時間



病院受診をするような大きなけがは、ここ2年間15~16件と少なくなっています。皆さんが落ち着いて生活していたことがよい結果になっていると思います。またけがをした時間を見ると、今年度の4.4%が「部活動中のけが」でした。避けられないけがもあると思いますが、日頃から準備運動をしっかりしたり休憩をはさみながら集中して運動に取り組んだりすることでけがを予防しましょう。また、今年度のけがの申請が済んでいない人は、早めに申請を済ませるようにしてください。

スポーツ振興センターに報告した件数

