

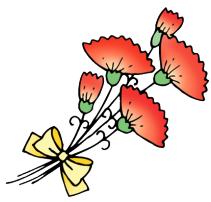
ほけんだより

2020年5月11日

小川南中学校

保健室

新型コロナウィルス感染症により学校が休校になり1か月が経過しました。皆さん元気に過ごしているでしょうか。気が付けば、5月に入り風もさわやかで気持ちがいい季節になりました。汗ばむ日もありますが、朝晩は急に冷え込む日もあります。体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。



休校期間中も規則正しい生活を！

新学期が始まってすぐ休校になり、家で過ごす毎日ですね。生活リズムは乱れていませんか。生活のリズムが乱れると、体の不調にもつながります。毎日を健康に過ごせるように生活習慣を見直して見てください。

早寝して毎日決まった時間に起きる	毎日3食きちんと食べる	朝、決まった時間に排便をする
継続して適度な運動をする	手洗いなど身のまわりの清潔を心がける	ストレスの発散を心がけ上手にリラックス

～身体測定結果～

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	★154.1	149.9	★49.2	★45.9
	県	153.0	152.0	45.0	44.7
2年	本校	159.7	153.9	★51.5	★48.6
	県	160.1	155.2	49.5	48.3
3年	本校	★166.2	155.7	★55.9	49.2
	県	165.3	156.3	54.9	50.3

★は県平均を上回った項目
(県平均はR1年度のもの)



4月の身体測定から、身長と体重の平均値を出しました。

成長には個人差があります。人と比べるのではなく、身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。中学時代は体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため、運動、休養、栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。1年間でどれだけ成長するか楽しみにしています。

5月31日は世界禁煙デー

たばこにまつわるウワサ ウソ? ホント?

『意思が強ければ
いつでも
やめられるよ』

▶ ウソ: どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。

『ストレスが解消
されるんだよ』

▶ ウソ: そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。

『たばこを吸うと
顔が変わっちゃ
うんだって』

▶ ホント: 別名「スマーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



ストレス対処法を見つけてみよう!

家で過ごす日々が続く中、先の見えない状況や見えないウイルスへの不安、長引く自粛などでストレスを抱えている人も多いのではないでしょうか。まだまだ制限のある中ではありますが、今できる自分のストレス対処法を見つけてみてください。この機会に1つだけでなく、たくさんの対処法を見つけてみてくださいね。

こんな SOS に要注意!



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んで
やる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、
食べすぎたりする など

自分でできる

おすすめ ①フレッシュヨ



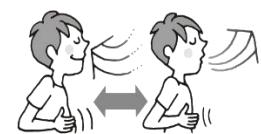
からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

新型コロナウイルス感染拡大予防として、最初に休校措置がとられて1か月が経過しました。また、先日は緊急事態宣言が延長され、休校も5月末まで延長されました。まだ先が読めない状況です。皆様それぞれ工夫して様々な予防に努めていることと思います。引き続き、通常の感染症予防同様に咳工チケットや手洗いを徹底してください。また、健康観察及び検温も毎日行い、体調の変化に気をつけてください。

学校再開の際には、体温や健康状態の確認を行います。新しく配付しました健康観察カードへ体温の記入、マスクの着用のご協力よろしくお願いします。

学校の臨時休校に伴い、健康診断の日程が変更になります。
詳しい日程については、学校再開後にお知らせします。

お世話になる学校三師の先生

学校医 諸岡 信裕先生（小川南病院）
学校歯科医 小塙 衛先生（小塙歯科医院）
学校薬剤師 田原 敏和先生（小美玉医療センター）

みなさんの健康診断や、学校の環境の検査などをして
くださる先生方です。



よろしく お願いします。



養護助教諭の大津真歩です。

みなさんが、『心』も『体』も健康で、楽しく充実した学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしていきたいと思います。よろしくお願いいいたします。