

ONLY ONE
ONLY ONE

平成27年7月8日発行（NO.5）

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

定期健康診断が終わりました！

		身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		全国	本校	全国	本校	全国	本校
男子	1年	152.5	151.3	44.0	41.9	81.3	80.6
	2年	159.7	161.5	48.8	50.2	84.8	86.4
	3年	165.1	167.2	53.9	54.7	88.1	88.7
女子	1年	151.8	153.3	43.6	43.1	82.1	83.1
	2年	154.8	155.4	47.2	47.6	83.8	84.3
	3年	156.4	158.4	50.0	50.0	84.9	85.4

※1年生女子・2、3年生の身長、体重、座高は、全国平均並みか、少し全国平均を上回った結果となっています。1年男子は、全体的に全国平均を下回っていますが、「睡眠・食事・運動」の健康の3原則を実行すれば全国平均をすぐに上回ると思います。

健康診断が終わり、検診結果のお知らせをしています。お知らせをもらった人は、夏休みのうちに病院で診察を受けてください。お知らせのないのは良い便りです。

最近嬉しかったこと!!

桐蔭中学校の自慢のひとつに、清掃活動が挙げられます。特に綺麗なものは、**restroom**。そう、トイレです。ホースをきちんと巻き、掃除道具を整え、掃除用具入れまで心配りをし、「綺麗」を心がけています。

一流といわれるホテルや会社ほど、玄関やトイレ、見えない細部まで、気を配っています。私たち桐蔭生も、全ての面で一流の学校となるために、学習はもちろん、美しい学習環境のもとで、心身ともに育んでいきたいものです。

そのなかで、現在、3棟2階のトイレ掃除は、1Aが担当してくれていますが、ある女子生徒が、トイレトペーパーを補充の際に、三角折をしている姿を見かけました。このさりげない気遣いに、とても心暖まる思いをしました。

このように、ちょっとした気遣いができる品性のある人になって欲しいと常に願っています。また、みんなの良いところを見つけたときは、保健室までお知らせくださいね。



これからが夏本番！！



大変暑くなってきましたね。

最近、体調を崩して欠席する人が増えてきました。ここが踏ん張りどき、体調を整えましょう。

2、3年生は水泳の授業が始まりました。

また、3年間頑張った集大成である中体連夏季総体、社会スポーツ、紀の国わかやま国体等、これからいろいろな大会が行われることと思います。これらの大きな大会を乗り越えるためには、まず何よりも「健康」が大切です。その人の優れた実力を本番に十分発揮できるのは、自己管理能力が備わっている人です。スポーツや勉強などの能力が高くても、心や身体の健康が維持できないと、実力を100%出し切れません。

5月の連休明けに、健康チェックカードから、自分の健康課題一つ挙げ、自分の生活を振り返りましたが、継続できているでしょうか。夏休みに向けて、今一度、健康意識を高め、土台をじっくり築くことが大切です。

学習の3点固定（起床時刻、就寝時刻、学習の開始時間）健康の3点固定（朝食、朝の排便、睡眠時間）を定着させ、毎日充実した生活を送って欲しいと思います。

Part I：基本は「冷え対策」

夏は冷房の効いた部屋で過ごしたり、冷たいものを飲食したりする機会が増えます。冷えることで胃腸をはじめ体の不調が起きやすくなるので、気になる部位を意識的に温めましょう。特に、女子生徒の皆さんは、将来に影響することがあるので、気をつけましょう。

Part II：運動不足に注意

運動系の部活動で、毎日のように運動している人がいる一方、特に運動もせず、家で過ごす人も多いようです。適度にからを動かし、汗をかいて自律神経を鍛えましょう。



夏の健康生活

Part III：シャワー&お風呂で疲労回復

夏は、ついシャワーだけで済ませがちですが、汗を流してさっぱりしても、疲れは充分取れていないのでは。湯船につかると体が温まるだけでなく、水圧で血行が改善するといわれています。ぬるめのお湯にゆったり…リラックスしましょう。



Part IV 夏こそ大切！朝ごはん

食欲がないからといって、冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、夏バテが加速してしまいます。少しずつでも、いろいろな種類の食品を取りましょう。少しずつでも、いろいろな種類の食品をとりましょう。

具だくさんのスープ仕立てや味噌汁にしたり、味付けにさっぱりとしたお酢やレモンを使ってみたり…食べやすくするための「ひと工夫」がポイントです。

食中毒にご用心！

「食器洗い用スポンジは、トイレより汚い?!」ってどういうこと?

夏になると注意したいのが食中毒。その原因となる細菌は、ジメジメ暑いと繁殖しやすくなります。特に、気をつけなければいけないのは、食器洗い用のスポンジです。このスポンジを乾燥させずに置いておくと、「食べ物の栄養素」「湿度」「水分」の3条件が整うと、大腸菌、黄色ブドウ球菌、カビなどが繁殖します。それをそのままスポンジを使用すると、菌を食器にこすりつける結果となってしまいます。

学校の掃除用のスポンジも、使用後はよく絞って、乾燥をさせるために立てかけておきましょう。乾燥が一番効果的です。