

ほけんだより

ONLY ONE

ONLY ONE



平成28年 7月14日発行 (NO. 4)

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)	
		全国	本校	全国	本校
男子	1年	152.6	154.7	43.9	42.5
	2年	159.8	158.4	48.8	45.6
	3年	165.1	165.7	53.9	55.5
女子	1年	151.8	153.1	43.6	42.5
	2年	154.9	156.1	47.3	46.4
	3年	156.5	156.4	49.9	48.6



※1年生男女、3、2年生女子の身長は、全国平均を上回り、体重は、全国平均を下回っています。また、3年生男子は、身長・体重とも全国平均を上回り、2年生男子は、全国平均をやや下回っている結果となっています。2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。
今年から、「健康診断結果通知書」を三者面談時に配布することになりました。

保健委員が学ぶフレンズ学習!!

フレンズプログラムをもとに、スクールカウンセラーの田中先生にも協力していただいて、フレンズ学習を月1回、学んでいます。保健委員がこのスキルを生かして、クラスのみなさんが楽しく学校生活を送れるようにピアサポートするということを目指しています。また、保健委員自身の生活や将来のキャリアにも役立つものです。

フレンズプログラムとは、オーストラリアのポーラ・バレット博士の研究によって、レジリエンス（折れない心）の向上と前向きな生活を送るための必要なスキル習得を支援するプログラムです。

セッション1・2は、「感情」をテーマにして、グループワークを行いました。今後、保健委員は、クラスの心身の健康を守るために頑張ってくれると思います。



これからが夏本番！！



大変暑くなってきましたね。「欠席^{ゼロ}遅刻^{ゼロ}の日」が多く続いていたのですが、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。

3年生は、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。

PartⅠ：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。

PartⅡ：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。適度にならだを動かし、汗をかいて自律神経を鍛えましょう。



夏の健康生活

PartⅢ：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。



PartⅣ 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。

具だくさんのスープや味噌汁などにしたり、味つ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。



考案中！ ロコモ体操

今年度から定期健康診断の項目に運動器検診が加わり、実施しました。その結果、運動を十分行っている生徒と、あまり運動をしていない生徒の二極化や四肢の柔軟性にかかる等の実態がわかってきました。

骨や関節、筋肉、神経など体を動かす組織すべてを指す「運動器の」という意味のロコモティブ。50歳以降に運動器の障害が多くなることから、無理なく、楽しく予防できるよう工夫したロコモ体操ですが、中学生時から意識的に取り入れる必要があると感じています。

夏休み中も暑いからといって、毎日ゴロゴロ生活しないように、計画的に勉強や運動に励んでください。ラジオ体操なんかオススメです。