

3月のほけんだより

真野中学校 保健室 令和6年3月4日 発行



3月に入りました。今月が今年度最後の月です。3年生は卒業まであと少し…！残りの時間を大切に、中学校生活を過ごしてくださいね。令和5年度はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか？元気に1年の締めくくりができるように、生活リズムを整えて体調管理をしましょう。また来月から始まる新しい生活を、よりよいものにするために、この1年を振り返ってみて、新たな目標を立ててみましょう。

保健室の1年間

●一番多かった病気

- ① 頭痛
- ② 体がだるい
- ③ 腹痛

保健室では内科的症状（頭痛や腹痛）で来室した場合、睡眠や食事、便の状態、気持ちなどについて質問することがあります。必ずしも理由が分かるわけではありませんが、もしかすると…このことが原因かな…？と考えること、気づくことが大切です。それが、自分の体や心を向き合うこと、自分を大切にすることにつながると思います。

●一番多かったケガ

- ① すり傷
- ② 痛み（関節など）
- ③ 打撲

登校中のけがもありました。慌てるとけがにつながります。時間に余裕をもちましょう。万が一事故にあった時は、その時は何ともなくても、痛みが後から出てくる場合もあります。相手がいる場合は、その場で警察へ通報して対応してもらおうようにしましょう。



令和5年度 身体測定の結果

※滋賀県・全国の平均は前年度の結果

	学年	真野中	滋賀県	全国	
		平均	平均	平均	
男子	身長 (cm)	1年	155.8	153.6	154.0
		2年	161.4	160.8	160.9
		3年	165.7	166.1	165.8
	体重 (kg)	1年	46.6	44.5	45.7
		2年	50.5	49.4	50.6
		3年	55.5	54.6	55.0

	学年	真野中	滋賀県	全国	
		平均	平均	平均	
女子	身長 (cm)	1年	151.4	152.2	152.2
		2年	154.5	155.3	154.9
		3年	156.5	157.0	156.5
	体重 (kg)	1年	43.7	43.7	44.5
		2年	51.0	47.1	47.7
		3年	49.7	49.5	49.9

身長を伸ばしたいあなたへ

身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも高くなりたい、という人のために3つのアドバイスです。

栄養

骨のもとになる魚や肉、大豆などのたんぱく質と、その他にもバランスよくとること。ダイエットなんてすると、身長まで伸びないことに…。



睡眠

成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間が9～10時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。



運動

成長ホルモンは運動するとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ただし、運動のし過ぎもかえってよくないようです。



自分の身長と体重から BMI（体格指数）を使って肥満や低体重を確認してみよう！

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25 未満	普通体重
25～30 未満	肥満（1度）
30～35 未満	肥満（2度）
35～40 未満	肥満（3度）
40 以上	肥満（4度）

のうひんけつ
脳貧血について

こんな症状はありませんか？



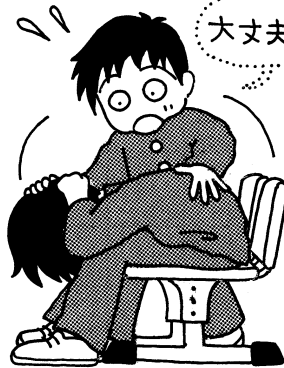
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは、脳内の血液が一時的に不足して起こる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。※よく起こる場合は、一度医療機関を受診しましょう。

卒業式・修了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

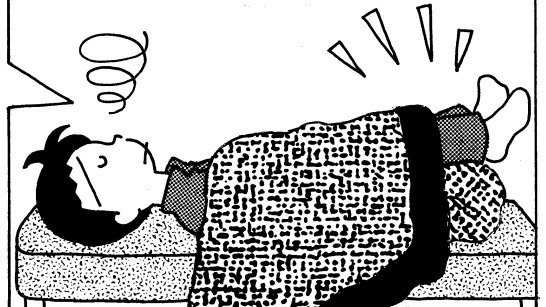
脳貧血でバタンとならないように

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

わたしからわたしへ

3月9日はありがとうの日

誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。
言った人にも言われた人も、優しく温かい気持ちになれる「ありがとう」。
誰かに「ありがとう」という機会はあるけど、なかなか自分には「ありがとう」と声をかけることはないかもしれません…。目標に向かって頑張っている自分に、1年間を走りぬけた自分に、「**おつかれさま、ありがとう**」と声をかけてみてください。心も体もリラックスさせてあげましょう。

ありがとうと言うだけで...

幸せな
気持ちに
なれる

やる気が
出てくる

心のバランス
が整う



試験前夜

～緊張との向き合い方～

保健室から応援しています



ぬるめのお風呂に20分程度入り、体の芯まで温めることで、神経や筋肉の緊張がほぐれ、脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、布団に入る1～2時間前に入浴がおすすめです。

試験当日

①腹式呼吸でリラックス

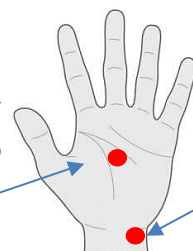
②効果的なツボ押しでリラックス

1. ゆっくりと口から息を吐く。(お腹をへこませる)
 2. 吐ききったら、鼻から息を吸う。(お腹をふくらませる)
- ※ これを落ち着くまで繰り返します。

肩の力を抜いて、姿勢をよくして、
お腹に手をあててやってみましょう。



【労宮(ろうきゅう)】
手をグーにしたとき
に、中指の先が手の
ひらにあたる部分。



【神門(しんもん)】
手首のしわの小指側。
出っ張った骨の下の
少しへこんだ部分。

朝食は、**糖質(炭水化物)**と、糖質の消化を助ける**ビタミン B1(揚げない豚肉、魚、卵、納豆など)**を一緒にとるのがポイント