

# 5月 保健だよ！

令和4年5月2日  
我孫子市立白山中学校  
保健室

## おもしろ ほけん教室

【今回のテーマ】

## もしかして、疲れてる？



新学期が始まって1ヶ月。自分が気づかぬうちにストレスが溜まっているかもしれません。今回は、ストレスと上手に付き合うヒントを集めてみました。

### 体と心をチェックしてみよう！

☆チェックがついた人は、ちょっと息抜きしてみましょう。

**体**

- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- ぐっすり眠れない

**心**

- イライラする
- やる気が出ない
- 集中できない
- 落ち込むことが多い
- あせりや不安がある

### こんな人はストレスを感じやすいかも？

**せっかちさん**  
せかせかしている  
イライラしやすい  
負けず嫌い

**ひかえめさん**  
自己主張しない  
めったに怒らない  
気を遣いすぎる

### 心のリズム「精神テンポ」

利き手の人差し指で、膝や手首などをトントンと叩いて、10秒間リズムをとってみましょう。その間に何回叩いたかが、あなたが最も心地よいと感じるリズムです。12~14回が多いそうです。疲れた時は、自分のテンポより少しゆっくりめの（自分が好きな）音楽を聴くと、心も体もリラックスできます。

### 疲れを感じたら、試してみよう！！

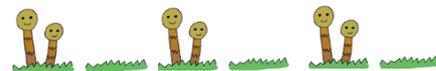
- ★体を動かしてリフレッシュ・・・楽しいくらいの運動をする
- ★好きなことでほっこり・・・音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整える・・・早寝、早起き、朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない・・・辛い時は誰かに頼ることも大切
- ★「～でなくちゃ」をやめる・・・新しい環境では、失敗するのも当たり前



☆ 新しい学年になって、友達をたくさん作ろう、成績アップを目指そう、部活でレギュラーになろう・・・と頑張っているあなた。誰でも、たまには疲れる日があると思います。心が疲れた時に、好きなことをして解消できるならOKです。でも、何日も続いたり辛い時は、保健室に話しに来てください。何ととっても、まだスタートしたばかり。たった1ヶ月で結果が出るはずもないのです。焦らず、ゆっくり進んでいきましょう。

緑が美しい季節となりました。濃さを増す校庭の木々に、新しい環境の中で頑張っている皆さんと同じパワーを感じます。その一方で、少し疲れ気味の人もいるようです。一日の気温差が大きく体調を崩しやすい時期ですので、睡眠を十分にとり、心と体をリラックスさせてください。

## 速報!! 身体測定平均値



「平均より背が低い」「平均より体重が重い」と気にする人も多いようですが、平均とは、皆さんの体格の変化を全体的に見るためのもので、比べるためのものではありません。成長には個人差があります。大切なのは、自分の身長や体重の変化を知って、バランス良く成長しているかを知ることです。

### BMI(体格指数)でチェック!!

●BMI  
= 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

↓

18.5未満 → 低体重  
18.5~25未満 → 普通体重  
25以上 → 肥満

☆体調の変化を知る手がかりになる大切な数字です。時々チェックしましょう。

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	152.5	43.9	152.0	43.0
2年	161.8	49.8	155.2	46.4
3年	166.3	53.7	156.5	49.6

きちんと言えますか？  
自分の体の数字



●体温  
℃

●脈拍  
回/分

### 5.6月の保健行事

5月17日(火)	尿検査一次予備日
5月19日(木)	内科検診 2-5~7, 1-1~4, 1年なのひま
5月27日(金)	尿検査二次提出日
5月30日(月)	心電図検診 1-1~4, 1年なのひま
5月31日(火)	心電図検診 1-5~7, 再検査
6月8日(水)	尿検査最終提出日
6月9日(木)	内科検診 1-5~7
6月30日(木)	歯科健診 全学年



☆ 検診の結果は、さらに詳しい検査が必要と診断された場合のみお知らせします。視力低下やむし歯など、お知らせをもらった人は、早めに受診しましょう。なお、検査や治療が終わったら、報告書を学校に提出してください。