

# 5月 保健だよ！

令和5年5月1日

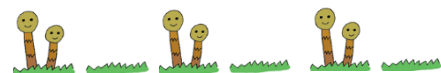
我孫子市立白山中学校  
保健室

新学期が始まって、そろそろ1ヶ月。新しい学年には慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。知らず知らずのうちに緊張して、疲れがたまりやすい時期でもあります。「ちょっと疲れたなあ」と感じたらひと休みして、体と心をリラックスさせてあげましょう。

## 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。

項目 学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	154.4	44.2	152.9	44.2
2年	160.0	48.9	155.1	46.3
3年	166.8	54.4	156.7	48.7



### 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。

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 1日(月)	尿検査一次予備日
5月 1日(月)	内科検診 2-1~3
5月 2日(火)	内科検診 2-4~6
5月 8日(月)	心電図検診 1-1~4, 1年なのひま
5月10日(水)	耳鼻咽喉科検診 1年
5月11日(木)	歯科健診 全学年
5月17日(水)	心電図検診 1-5~6, 再検査
5月22日(月)	尿検査二次提出日
6月 6日(火)	尿検査最終提出日
6月22日(木)	内科検診 1年, 1年なのひま



☆ 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。

## おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

## ひょっとして「5月病」?!



新しい環境の中で、知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心に色々な症状が出ることを「5月病」(正式な病名ではありません)といいます。自分に当てはまることはないか、チェックしてみましょう。

こんな **ない** は、ありませんか?

☆ **ない** がたくさんある人は、体や心が疲れているかもしれません。

食欲が <b>ない</b>	やる気が <b>ない</b>	なかなか眠れ <b>ない</b>	疲れがとれ <b>ない</b>	朝なかなか起きられ <b>ない</b>
なんとなく元気が <b>ない</b>	集中でき <b>ない</b>	考えがまとまら <b>ない</b>	なにか気が <b>ない</b>	気が <b>ない</b>

こんな **ない** もあります。

まわりのみんなが新しい環境に適応しているように見えて、取り残された気分ではありませんか? <b>あせら <b>ない</b></b>	早く新しい環境になじもう、みんなに置いていかれないようにしようと、頑張りすぎていませんか? <b>頑張りすぎ <b>ない</b></b>	実は、そんなことは自分の思い込みだったりします。思い切って話してみると、「私も…」「僕も…」と、みんなの本当の気持ちが見えるかもしれません。 <b>1人で悩ま <b>ない</b></b>
--	---	--

自分でできる  
リフレッシュ

★好きなことをして解消できるならOKです。でも、一人でぐるぐると同じことばかり考えてしまって辛い時は、「誰かを頼る」ことも大切です。保健室でも話を聞きますので、声をかけてください。

体を動かす	音楽を聴いたり歌ったりする	腹式呼吸を繰り返す	今の気持ちを紙に書いてみる
-------	---------------	-----------	---------------

### 保護者の方へ 日本スポーツ振興センター災害共済給付制度についてのお知らせ

授業中、部活動中、休憩時間、登下校中などの学校生活の中でケガをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受けとることができます。医療費の自己負担分が1,500円以上が対象です。治療を始めたら、学級担任や部活動顧問を通して、早めに保健室までお知らせください。なお、学校のけがで受診した場合、「受給券」は使用できませんので、ご注意ください。