

7月 保健だより

令和4年7月8日
我孫子市立白山中学校
保健室

梅雨が明けて本格的な夏がやってきました。急に暑さが厳しくなり、体調を崩している人はいませんか？夏の早朝に咲く朝顔のつぼみは、夜の長い時間を過ごさなければ開花しないそうです。睡眠時間が少ないと元気に過ごせないのは、人間も同じです。もうすぐ夏休み。いつも以上に生活リズムに気を配り、部活動でも勉強でも、何か一つ熱中できることを見つけて、健康で充実した毎日を過ごしてください。

健康診断の結果をお知らせしています!!



★「お知らせ」には、2つのタイプがあります。★

健康診断結果のお知らせ

全員に配付します

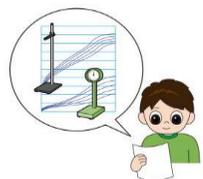


ここを
チェック

- ◆去年と比べて・・・
- 身長は、どれくらい伸びた？
- 体重は、どれくらい増えた？
- 視力の変化は？

- ◆身長と体重のバランスは？
- 手がかりの1つとして
- BMIでチェック

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



18未満：低体重
22前後：標準
25以上：肥満

治療勧告書

再検査や治療が必要な人に配付します

ここを
チェック

- ◆項目を確認
- 視力 歯科 耳鼻科
- 尿 内科（運動器を含む）

- ◆生活を振り返ってみる
- 目に負担をかけていませんか？
- 歯磨きの時、しっかりブラッシングしていますか？

- ◆医療機関への受診が済んだら、報告書を学校に提出してください。
- 夏休みは、治療のよいチャンスです。



☆ せっかく受けた健康診断。結果をしっかり見て、これからの生活に活かしていきましょう。質問や心配なことがある時は、いつでも相談にきてください。治療勧告書もらった人は、もう治療は済ませましたか？時間がない、面倒くさい・・・と後回しにしていると、症状が悪化して通院回数が多くなってしまいます。部活動や塾などで普段忙しい人こそ、夏休みに治療を済ませておきましょう。

おもしろほけん教室

【今回のテーマ】

夏休みの自分メンテナンス



自由な時間が増える夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンス。夏休みの長さは、みんな同じですが、その中身を決めるのは自分自身です。今回は、元気で充実した夏休みを過ごすためのポイントを紹介します。

WORK



LIFE



ワーク(勉強・部活動)とライフ(生活リズム・気分転換)のバランスを大切に

勉強

元気+
充実の
ポイント

- 具体的な目標を持つ
- 体に負担のかからない計画を立てる
- 休養や気分転換の時間をとる

<ときどき目を休めよう>



ノートや教科書など、近い距離を見続けていると、目を動かさず筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは遠くを眺めて、目を休ませましょう。

生活リズム

元気+
充実の
ポイント

- 毎日決まった時間に起床
- 1日3回の食事のリズムを大切に
- 日付が変わる前に就寝

<起きる時間が3時間遅れると...>

起きる時間が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分ずれるそうです。夏休みの間も、いつものペースで。



部活動

元気+
充実の
ポイント

- 水分補給を十分に
- ウォーミングアップとクールダウンを確実に
- しっかり休養をとり、疲労回復

<お風呂で疲労回復>

シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで血行が良くなり、筋肉の疲労を和らげることができます。



気分転換

元気+
充実の
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間を作る
- ぼんやりできる時間も必要
- 過ぎたことは忘れることも大切

<体を動かしてリフレッシュ>

涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

