

My Health

保健室便り

2012. 5. 7

見附市立西中学校

保健室



新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。

長い連休が終わりました。連休中の過ごし方によっては、休み明けの体調が心配です。休みの疲れを残さずに生活のスイッチを切り替えましょう。

5月の保健目標

規則正しい生活をしよう。

元気な1日を過ごすために・・・

しっかり刻もう。朝の生活リズム。



◎ 決まった時間に起きよう！

ゆとりを持って行動するには何時に起きたらいいのか・・・その時間に起きるためには前の日は何時に寝ればいいのか・・・考えてみよう。

◎ 朝ごはんをきちんと食べよう！

朝ごはんを食べると、眠っていたからだが目を覚まします。脳にもエネルギーを補給しないと学習や活動ができません。

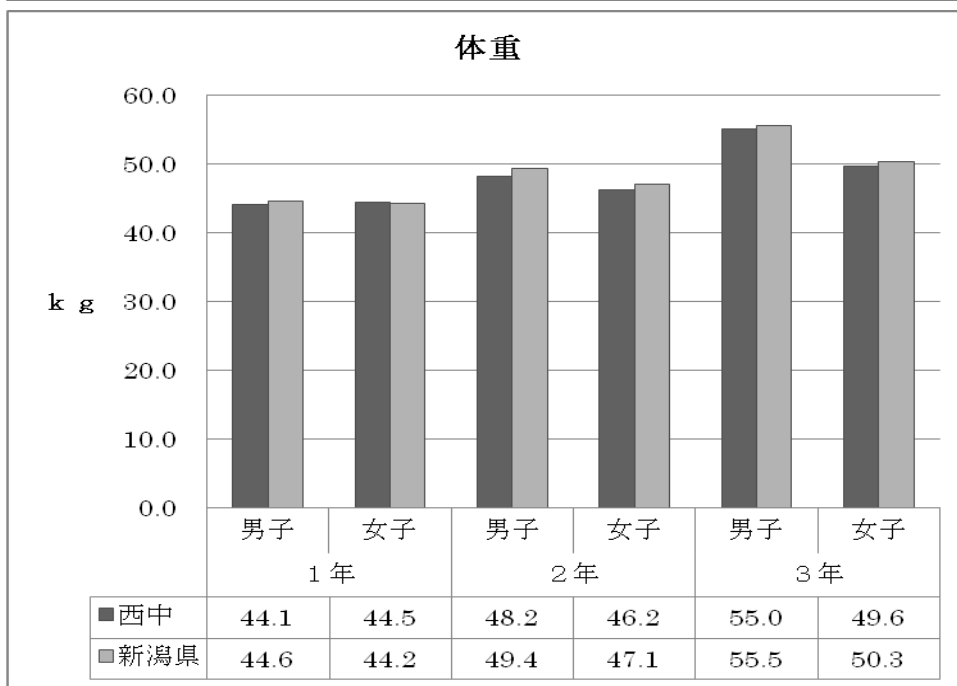
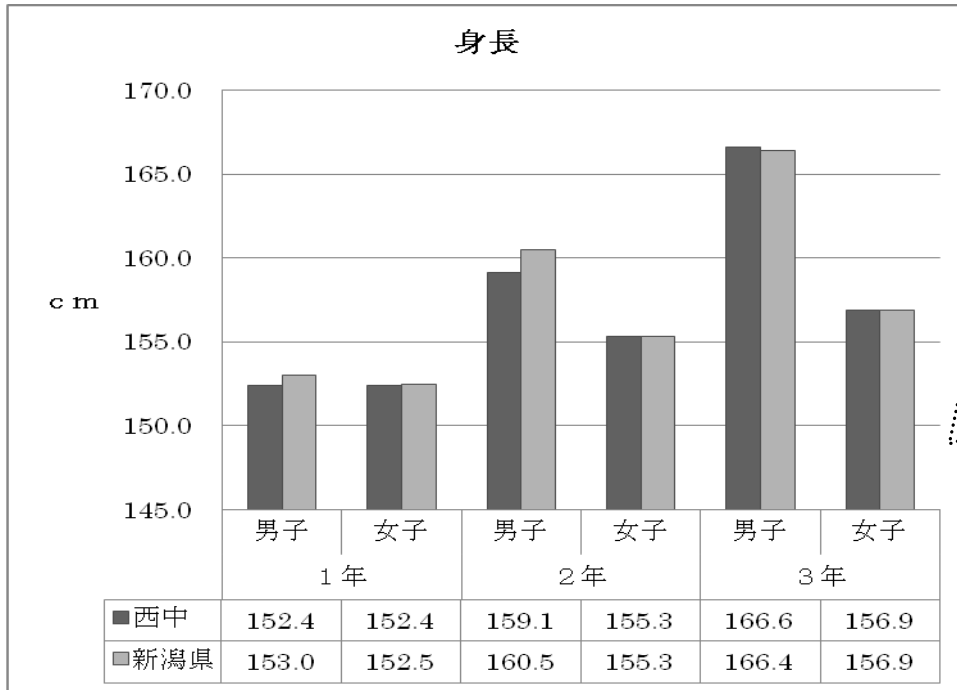
◎ 決まった時間にトイレに行こう！

排便の習慣がつくといいね。

体調不良で保健室に来室したときに、睡眠時間・朝食・排便について個人カードに書いてもらうようにしています。生徒の様子から気になるのは「就寝時間が遅い」こと。遅く寝たら、遅く起きればいわけではありません。育ち盛りの中学生に大切なホルモンの分泌が正常に行われるためには、深い眠りの時間を長くとる必要があります。自分の就寝時間・睡眠時間を考えてみましょう。

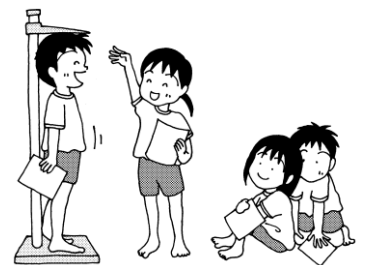
身体測定の結果をお知らせします。

県平均は平成23年度



成長には個人差があります。この数値はあくまでも平均値です。平均より高い、低いという見方だけでなく、身長と体重がバランスよく成長しているかどうかを判断することが大切です。

身長と体重のバランスの目安となるものが肥満度です。-19%~+19%内だと、ほぼバランスのよい状態と言えるでしょう。*肥満度はMyHealthに記入されています。



感染性胃腸炎にご注意ください！

見附市内で集団発生の報告がありました。毎日のうがい・手洗いを習慣化するとともに、御家庭での健康観察をお願いいたします。急な下痢・嘔吐、腹痛、発熱等の症状がみられましたら、早めの受診をお勧めします。なお、感染性胃腸炎ですと出席停止となりますので、学校への連絡をお願いします。また登校時、登校許可書が必要となります。HPからダウンロードしていただくか、学校まで取りにおいでください。

