

ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 11月号 令和3年11月2日発行

校庭の木々も色づき始め、秋が深まってきました。学校行事が一段落し、今年度も折り返しの時期となりました。新型コロナウイルス感染症の勢いが落ち着いてきて、ほんの少し穏やかな気分で過ごせそうです。ですが、今後も気をゆるめずに感染症対策を続けていきましょう。教室の換気は常に十分配慮し、寒いときは衣服で調節しましょう。



11月の保健目標 正しい姿勢を保とう

ストレートネックを知っていますか

前かがみの姿勢を続けることで、首の前の筋肉が緊張したままになり、首の骨のアーチがなくなるストレートネックの状態になります。ストレートネックになると、首や肩に負担がかかり、首の痛みや肩こり、頭痛やめまい、吐き気などが起こることもあります。



スマホの画面を長時間見続けることが原因

★予防のために★

イスに座るときは背筋を伸ばした姿勢を心がけましょう。長時間作業をする場合は、30分～1時間に1回休憩をとり、軽く体を動かして、背中や肩の筋肉をほぐしましょう。

第2回学校保健委員会のお知らせ

12月7日（火）6限に「姿勢」について取り上げます。講師の先生をお呼びして、講話していただく予定です。保健委員が中心となって準備していますので、楽しみにしてください。

2学期の身体測定結果（中部中生の平均値）

1年生は9月、2・3年生は10月に測定しました。4月と比べて身長・体重の平均の増減はどのくらいでしょうか。下表の「伸び」「増え」は4月からの変化が記されています。

学年	身長				体重			
	男	伸び	女	伸び	男	増え	女	増え
1年	158.5 cm	4.8 cm	153.3 cm	1.8 cm	47.8 kg	2.5 kg	45.1 kg	1.0 kg
2年	163.8 cm	2.3 cm	157.0 cm	0.5 cm	55.0 kg	2.4 kg	50.5 kg	1.2 kg
3年	167.3 cm	1.7 cm	157.0 cm	0.5 cm	55.6 kg	1.9 kg	49.7 kg	0.6 kg

★健康手帳を作成してみよう★

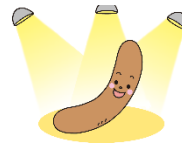
今回の身体測定結果は健康手帳のP5「身長・体重の記録」に記してあります。4月の値が未記入の人は、P3から転記しましょう。グラフを作成してみると成長の度合いが分かりやすいです。P3「定期健康診断の記録」は、別紙で配付されますので、のり付けして保存しておきましょう。

11月10日は「トイレの日」！

「トイレの日」にちなんで、排便について考えてみましょう。あなたは、定期的に排便できていますか。保健室利用者には、「排便の様子」を必ず聞いています。「ふつう」「下痢ぎみ」「便秘ぎみ」かどうかです。便（うんち）は、体の状態を伝えるお便りだからです。これからは、流す前にどんな便が出たかをしっかりチェックし、自分の体に目を向けるようにしてみましょう。

■理想的な便って？

- ☒バナナみたいな形
- ☒きれいな茶色
- ☒においはあまりない
- ☒ストーンと気持ちよく出る



生活リズムチェック



4月から10月までの半年間を振り返って、自分の生活リズムはどうでしょうか。一度、下の3つの項目を振り返ってみましょう。

各項目、あてはまるものに○をつけましょう。			
こころ	自分にあったストレス解決法がある。	はい	まあまあ いいえ
	時と場合に応じたコミュニケーションを心がけている。	はい	まあまあ いいえ
	ゲーム・ネット依存になっていない（LINE, SNS など含）。	はい	まあまあ いいえ
体力	意識して体を動かしている。	はい	まあまあ いいえ
	睡眠を十分にとっている（夜11時までに就寝）。	はい	まあまあ いいえ
	運動と栄養・休養のバランスに気をつけている。	はい	まあまあ いいえ
食育	1日3回、栄養バランスのとれた食事をとっている。	はい	まあまあ いいえ
	好き嫌いがない・ほとんどない。	はい	まあまあ いいえ
	食生活習慣でおこる病気を理解し、気をつけている。	はい	まあまあ いいえ

今の生活で

良いところは、

です！

改善したほうがいいことは、

です！

今の健康生活に点数をつけると・・・

／100点
です。

