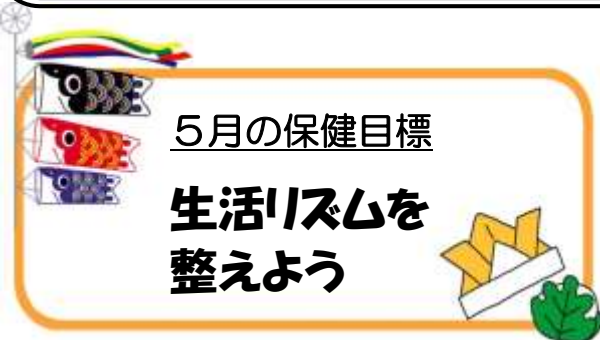


健やか



令和元年5月7日
日進市立日進西中学校
保健室



5月の保健目標

生活リズムを
整えよう

風薫る5月、1年のうちでもっとも過ごしやすい季節になりました。みなさんゴールデンウィークはどのように過ごしましたか。ついつい夜更かしをしてしまった…なんて人もいるのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると体調を崩すことにつながります。規則正しい生活をするように心掛けましょう。

あなたの心 疲れていませんか？

新学期がスタートして1か月がたちました。環境が変わり、慣れない生活で疲れがたまりやすい時期です。

心が疲れてくると、自分でも気が付かないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。

こんな症状は
ありませんか？



- ・頭痛、腹痛
 - ・眠れない
 - ・食欲がない
 - ・起きられない
 - ・イライラする
 - ・集中できない
 - ・すぐ涙ぐむ
 - ・ミスが増えた
 - ・これまで好きだったことに興味がなくなった
 - ・身だしなみを気にしなくなった
- など

そんなときは…

自分に合ったリラックス法を見つけよう！

リラックスとは、心や体の緊張をほぐしてゆったりとする、くつろぐことです。人によって自分に合うリラックス法は違います。色々と試してみて、自分に合うものをいくつか見つけてくださいね。

深呼吸(複式呼吸)

散歩



趣味(好きなこと)

泣く

入浴

睡眠

食べる



ストレッチ

音楽

笑う

睡眠は体の疲れをとるだけではなく、脳を休めたり、記憶の整理をしたりする時間でもあります。深夜まで活動をせず、早く寝て早く起きて活動する方が効率は良くなります。頭もすっきりして、新しい考えが浮かぶかもしれません。

色々と試してみても心の疲れがとれない時は、身近な大人(家族、先生、スクールカウンセラーの先生など)に相談してみましょう。



自分の1年間の健康目標を考えました！

ヘルピータイム（月に1回の10分間保健指導）で一人一人が、自分の1年間の健康目標を立てました。考えた健康目標を意識して、毎日健康で元気に過ごしてほしいと思います。みなさん素敵な目標を立てていました。いくつか紹介します。



◆◇みなさんが考えた健康目標◆◇

朝しっかりご飯を食べて、授業のときに集中できるようにする。（1年）

背筋をのばして、大人になっても背中が曲がらないようにする。（1年）

けがをしないように廊下を走らないようにする。授業に間に合うようにする。（1年）

毎日10分は柔軟をして体をやわらかくする。時間があったらランニングをして、体力づくりをする。（2年）

早寝早起きをして、毎日スッキリした気分で生活できるようにする。（2年）

スマホばかりいじらず、毎日少しでも体を動かして健康体を目指す。（2年）

テレビやスマホは時間を決めて、他のことにも時間が使えるように配分する。（3年）

外から帰ったら手洗いうがいをして、元気な体ですごす。（3年）

最近寝るのがすごく遅いから、受験に向けて生活リズムを整えたい。（3年）



身体測定の結果

4月に行った身体測定の結果と県の平均です。成長には個人差がありますので、平均値はあくまでも目安として参考にしてください。
（県平均は2018年のもの）



		身長(cm)		体重(Kg)	
		本校	県	本校	県
男子	1年	152.1	152.3	44.0	43.2
	2年	159.7	159.8	48.4	48.5
	3年	164.3	165.2	51.6	53.5
女子	1年	150.6	151.5	42.8	43.2
	2年	155.5	154.6	46.4	47.0
	3年	156.9	156.2	48.3	49.6

<1 年>

- ・早寝早起きをして、絶対に朝ごはんを食べるようにする。
- ・朝いつもねむいから、早く寝てスッキリする。
- ・夜 10 時までには寝る。できるときは 9 時 30 分までに寝る。
- ・ゲームの時間を決めてやる。
- ・寝る 1 時間前には、テレビを見るのをやめる。
- ・背筋をのばして、大人になっても背中が曲がらないようにする。
- ・朝しっかりご飯を食べて、授業のときに集中できるようにする。
- ・けがをしないように廊下を走らないようにする。授業に間に合うようにする。

<2 年>

- ・早寝早起きをして、毎日スッキリした気分で生活できるようにする。
- ・毎日 10 分は柔軟をして体を柔らかくする。時間があったらランニングをして、体力づくりをする。
- ・部活がない日でも公園などに行って運動する。
- ・スマホばかりいじらず、毎日少しでも体を動かして健康体を目指す。

<3 年>

- ・テレビやスマホは時間を決めて、他のことにも時間が使えるように配分する。
- ・外から帰ったら手洗いうがいをして、元気な体ですごく。
- ・最近寝るのがすごく遅いから、受験に向けて生活リズムを整えたい。