



ほけんだより5月号

令和6年5月2日発行 土成中学校保健室

今月の保健目標 生活のリズムをつくろう

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わり、新しい出会いにワクワクすることもあれば、不安に感じることもあったでしょう。緊張がとけ、生活がルーズになってくると思わぬケガや病気、友人関係のトラブルがおこることがあります。睡眠を多めにとる、体を動かす、好きな音楽を聴くなど、自分に合った方法を見つけてうまくストレスを和らげ、意識して心と体をリラックスさせましょう。



★保健行事・・・5/8(水) 3年内科・結核健診、5/16(木) 1年内科・結核健診、5/17(金) 1年心電図検査、5/21(火) 尿検査3回目

★身体測定の結果をお知らせします★

| | | 身長 | | | 体重 | | |
|----|----|-------|-------|--------|------|------|-------|
| | | 全国 | 徳島県 | 土成中 | 全国 | 徳島県 | 土成中 |
| 男子 | 1年 | 153.6 | 153.3 | 155.3▲ | 45.2 | 45.6 | 46.8▲ |
| | 2年 | 160.6 | 160.4 | 159.9 | 50.0 | 50.6 | 50.0 |
| | 3年 | 165.7 | 165.5 | 166.8▲ | 54.7 | 55.7 | 57.5▲ |
| 女子 | 1年 | 152.1 | 151.7 | 150.7 | 44.4 | 44.8 | 42.4 |
| | 2年 | 155.0 | 154.2 | 154.2 | 47.6 | 47.5 | 49.1▲ |
| | 3年 | 156.5 | 155.9 | 155.0 | 50.0 | 50.7 | 46.7 |

※▲全国より上回っているもの（全国値は新型コロナウイルスの影響で測定期が異なるため参考値）
 ※身長は、1,3年男子で上回っており、体重は、1年男子・3年男女で上回っています。
 ◎徳島県では各年代での肥満度が、全国でも上位に入っています。運動と食事など生活習慣を見直してみよう。

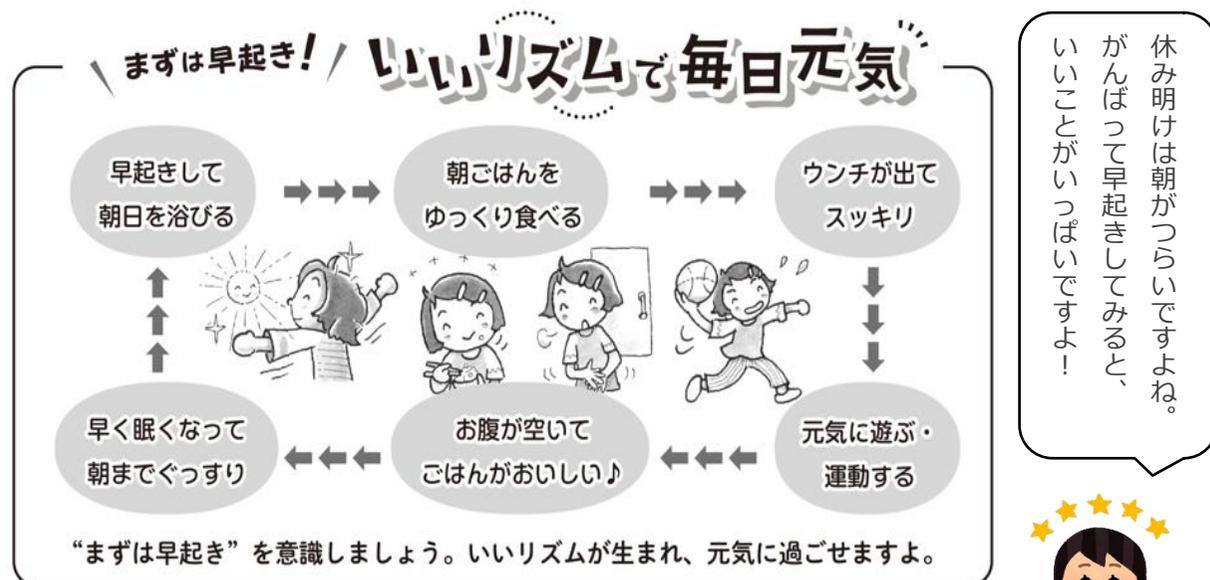
身体測定は、みなさんの身体がバランスよく成長しているかをみます。

★熱中症が増える時期です ～5月12日は体育祭～

5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、まだ暑さに慣れていないため、急に暑くなった日は熱中症に要注意です。体育祭の練習が始まっています。油断せず、しっかり対策しましょう！

ポイント→①こまめな休憩と水分補給 ②十分な睡眠 ③朝食をとる

★生活リズムを整えよう～まずは早起きからスタート～



この時期は特に注意しましょう！

生活リズム・言葉づかい・交通事故やケガ

疲れが出やすい時期です

