



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

