

ほけんだより 5月号

令和4年5月11日 石井中学校 保健室

気候のよい、過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ちました。生活に慣れてきたと同時に、心身の疲れがでる頃でもあります。早めの休息や気分転換をして、元気に過ごしましょう！

5月の保健行事

- 2日(月) 内科健診(2-4, 2-5)
- 11日(水) 内科健診(3-3, 3-4, 3-5)
- 12日(木) 内科健診(1-1, 1-2, 1-3)
- 18日(水) 耳鼻咽喉科健診(1-1, 1-2, 1-3, 2年該当者)
- 26日(木) 尿検査2回目(未検査者, 再検査者)



《予告》

- 6月 1日(水) 耳鼻咽喉科健診(1-4, 1-5, 該当者)
- 2日(木) 歯科健診 午前(1-1, 1-2, 1-3)
午後(2-1, 2-2)

5月31日は『世界禁煙デー』

たばこは20歳になるまで吸ってはいけません。それは、たばこには約200種類の有害物質が含まれているからです。特に、たばこの主な有害物質『ニコチン』は、依存症による害をもっています。

自分のためにも、周りの人のためにもたばこは吸わないことです！



吸わない人にも



定期健康診断(身体測定)の結果より

4月に身体測定を実施しました。結果はどうでしたか？身体測定の結果、身長・体重の各学年の平均は表のとおりです。一人ひとり成長のスピードは違います。平均はあくまで目安なので、気にしすぎず参考としてみてくださいね。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	155.3cm	49.0kg	152.2cm	45.2kg
県平均	154.0cm	47.1kg	151.9cm	45.4kg
2年生	159.5cm	51.3kg	152.7cm	47.4kg
県平均	161.0cm	51.8kg	154.8cm	48.9kg
3年生	165.3cm	54.0kg	155.4cm	48.1kg
県平均	165.7cm	56.2kg	156.5cm	51.4kg

石中で一番
大きい子は
181.5cm



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに、「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人にはそんな経験があることでしょう。たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない…それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから1ヶ月以上が経ちました。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。

