



ほけんだより

健康な体と心で楽しむ5月

松井田中学校保健室
令和7年5月1日
カレンダー、母の日に
○印してアピール号

修学旅行☆

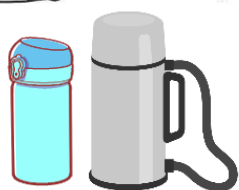


ゴールデンウィークが目前まで迫ってきました。新しいクラスに新体制の部活動、新しい係に委員会。“新”づくめの生活に少しずつ慣れてきましたか？人は誰でも、初めて経験することには大なり小なりストレスや疲れを感じます。そんな時は、大きく深呼吸。体の中に新鮮な空気がたくさん入ると自律神経のバランスが整い、リラックスできますよ。

5月も4月に引き続き様々な健康診断があります。健康診断の結果、受診が必要な人には治療勧告の用紙をお渡しします。通知を受け取った人は早期に受診し、体のコンディションを整えましょう。何しろ、5月は修学旅行や体育祭など楽しい行事が盛りだくさん！！心配の無い状態で、思いっきり楽しめるといいですね。

～保護者の皆様へ～

受診が必要な生徒には「受診のおすすめ」をお渡ししています。生徒が、やりたいことに思いきり挑戦できる環境を、ご家庭と連携して整えていきたいと思います。お忙しいと思いますが、早期受診のご協力をお願いします。



水筒を忘れないで！！

～内容も気候に合わせて検討して下さい～

例年5月から 30℃を超える日が出てきます。中学校は小学校の頃と比べ、活動量・活動時間が増えます。また、身体の成長により、生命の維持に必要な水分が大幅に増えます。自分の命を守るために、水筒は毎日持参するようにしましょう。水筒の中身についても、体調や気温に合わせてミネラル成分がありノンカフェインの麦茶や、塩分・糖分・ミネラルが含まれるスポーツ飲料など選択し用意してください。（カフェインを含むお茶は利尿作用があり、逆に脱水を引き起こす可能性もあります。）

今年度から、職員室前に水筒に注ぎ足せる冷水器が設置されました。こちらもぜひ活用してください。





今年度保健委員会に扱ってほしいテーマを生徒にアンケート調査したところ、“背を伸ばす方法を知りたい”という要望が最も多くありました。そこで、今年度はテーマを**発育**として、活動をしていきます。とは言っても、身長を伸ばす条件は食事・睡眠・運動・遺伝などなど・・・発育に関係する要素が多々あります。

そこで、保健委員が話し合い、今回は食事に焦点を当てて活動することになりました。題して「発育の可能性を最大限に引き出す食生活の工夫」です。毎日の食事で取り入れられる具体的な工夫や、工夫した食事を、松中生全員が体験できるような活動を考えています。活動の様子や進行状況等は、ほけんだよりや学校保健委員会等でお知らせしていきます。全校生徒のみなさんに参加・協力してもらう事があるかもしれません。その際には、ぜひご協力をお願いします。



成長スパートって知ってる？

人生の中で身長がグンと伸びる時期は2回あります。1回目は赤ちゃんの時（第1次成長期）生まれたばかりの赤ちゃんは、身長が約50センチ位です。1年後には、70～80センチに成長し、4歳で約2倍の身長になります。2回目は、思春期の時期です。（第2次成長期）成長スパートとは、この第2次成長期のこと。成長スパートがいつ始まるのかは、個人差が大きいので「身長を伸ばしたい！」と思っている人は、成長スパートのスタートを知ることが大切です。成長スパートのスタートを知る方法は、とてもシンプル。定期的に身長を計測し、成長曲線が大きく上へ傾いたら、スタートのサイン。保健室では昼休みの時間にいつでも・誰でも身長と体重が計測できるようにしてありますので、活用してくださいね。

成長スパートは約2年続きます。急速に身長が伸びる始めた時期に、しっかり食べて運動し睡眠をとることで、自分の発育の可能性を最大限に引き出すことが出来ます。自分の体を知ること、そして自分に必要な行動を生活に取り入れることが大切。皆さんが自分の成長を知り、具体的に行動できるよう保健室は応援していきます。

