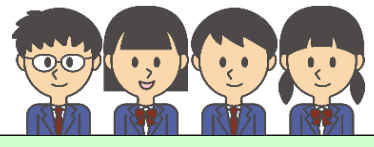


保健だより 輝け



2024年5月8日 5月号
一宮市立大和中学校

5月の保健目標

生活のリズムを作ろう！



さわやかで気持ちの良い5月になりました。しかし、4月の下旬には気温30℃になり汗ばむなど、例年より暑い日が多く感じられます。気温差が激しく寒い日もありますね。また、ゴールデンウィークのお休み期間に、夜遅くまで起きていて生活のリズムを崩してしまった人もいないでしょうか。

体と心はつながっています。心身共に健康にするためには、まず生活習慣を整えることが大切です。成長ホルモンは、午後10時～午前2時に多く出るので、この時間に睡眠をとると脳や体の成長を促し、疲れを回復させると言われています。「早寝、早起き、朝ごはん」の3つを意識して生活し、生活のリズムを整えて健康な毎日を過ごしましょう。

健康診断が続いています



健康クイズ(耳鼻科) わかるかな？

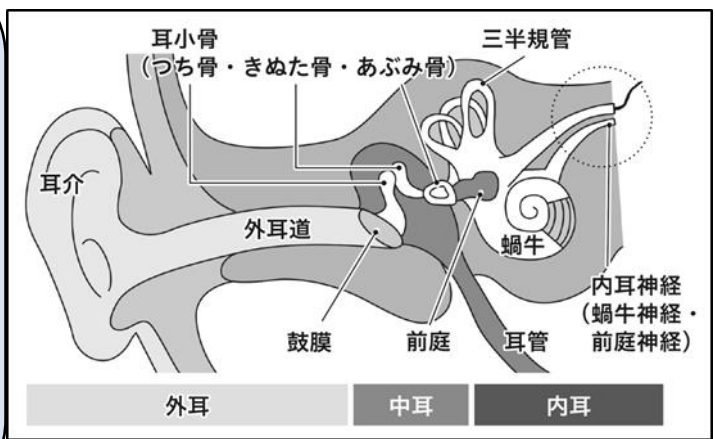
問題 耳小骨という耳の中の小さな3つの骨は、鼓膜からどんな順に並んでいるでしょうか？

- 回答を3つの中から選んでね**
- ①あぶみ骨→つち骨→きぬた骨
 - ②つち骨→きぬた骨→あぶみ骨
 - ③きぬた骨→あぶみ骨→つち骨

耳小骨は、鼓膜から「②つち骨→きぬた骨→あぶみ骨」の順に連なっています。

音とは空気のふるえであり、耳介で集められた音は外耳道を通して鼓膜をふるわせませす。鼓膜のふるえは耳小骨に伝わり、蝸牛で電気信号に変えられて脳へと送られます。そして私たちは、音として聞くことができます。

耳の骨は、それぞれ大切な役目を果たしていますね。(答え②)



病気が見つかったら早く病院へ行きましょう

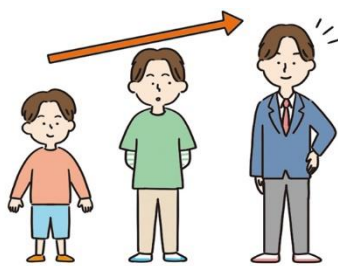
2024年度 身長・体重 平均値

身長 (cm) 全国平均は、2022年度

| | 大和中身長男子 | 大和中身長女子 | 全国身長男子 | 全国身長女子 |
|----|---------|---------|--------|--------|
| 中1 | 153.6 | 151.3 | 154.0 | 152.2 |
| 中2 | 161.3 | 154.8 | 160.9 | 154.9 |
| 中3 | 164.5 | 155.8 | 165.8 | 156.5 |

体重 (kg) 全国平均は、2022年度

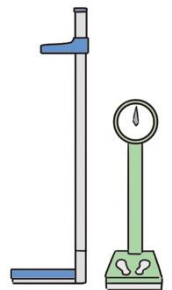
| | 大和中体重男子 | 大和中体重女子 | 全国体重男子 | 全国体重女子 |
|----|---------|---------|--------|--------|
| 中1 | 42.7 | 42.1 | 45.7 | 44.5 |
| 中2 | 51.8 | 46.7 | 50.6 | 47.7 |
| 中3 | 51.7 | 48.3 | 55.0 | 49.9 |



大和中の保健室の前の廊下には、身長計が置いてあります。「身長を測っていいですか?」と、申し出て、友達と測定する姿が見られます。

自分の体に関心を持つことはとても大切で、それは、学校での健康診断の目的の一つでもあります。

身長・体重、成長の仕方には個人差があって、ひとりひとり違うことは自然なことです。結果や数値に必要以上に一喜一憂することなく、日々の生活をどう健康に過ごしていくかに目を向けてよりよく改善していくことが大切です。



食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



<保護者のみなさまへ>

第1回学校保健委員会「スマホ・ケータイ安全教室」を行います。

全学年 6月1日(土) 4限 (11:35~12:25)

参加の詳しいご案内につきましては、4月26日(金)に tetoru 配信いたしました「5月の学校公開日について」に添付してあります「第1回学校保健委員会の開催について」をご覧ください。

- ◆ 中学生に起こりやすいラインなどのいじめ、ゲーム依存、自撮り被害などのトラブル事例について、動画を使って紹介し相手の気持ちを考えて使用することの大切さを学びます。
- ◆ 被害者にも加害者にもならないためのポイントや、万一トラブルに巻き込まれた場合の対処法について学びます。

ご家庭でもスマホ・ケータイの使い方について話題にし、多くのことを話し合う機会にしていきたいと思っております。