

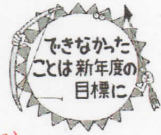
ほけんだより

3月

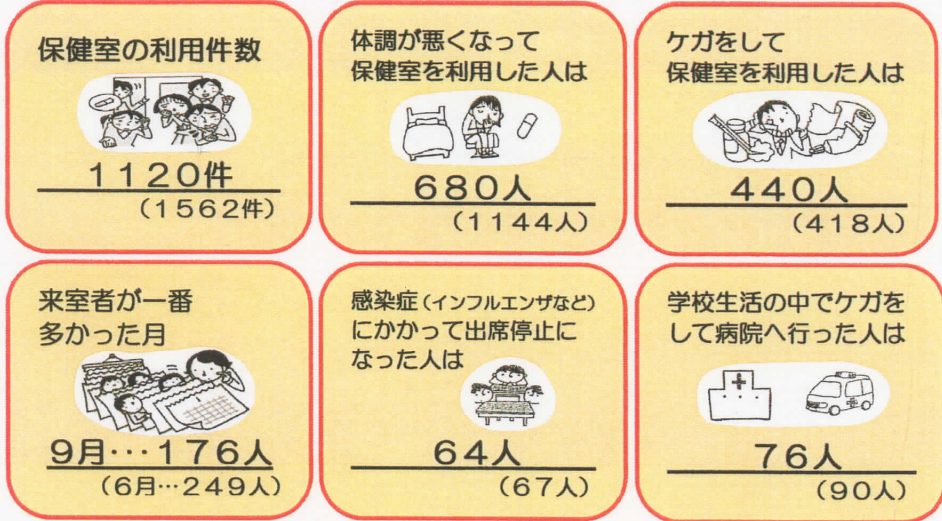
平成25年3月11日 伊丹市立西中学校 保健室

3月の健康目標 1年をふり返ろう

あっという間に3月に入り、慣れ親しんだ教室やクラスメートと過ごすのも、「あと〇日」と数えるほどになりましたね。3月はしめくくりの月です。来月新しいスタートをうまく切ることができるように、この1年間でできたこと、できなかったことを自分なりにふり返ってみましょう。



保健室の1年間をふり返ってみると(4月~2月末調べ)



※ () 内の数字は昨年度のデータです。

内科的来室

症状別トッ73

①頭痛 ②腹痛 ③体のだるさ

来室が多かった月

- ①「1月...94人」かぜやインフルエンザが流行しました。
 ②「9月...87人」夏休み明けで生活リズムが戻らない人や、体育大会の練習などで気分が悪くなる人が多かったようです。

外科的来室

症状別トッ73

①打撲 ②すり傷 ③ねんざ・関節の痛み

来室が多かった月

- ①「9月...89人」体育大会の練習にともなうケガが多かったです。
 ②「6月...55人」新学期の疲れか、気のゆるみからか、授業・部活動ともにケガが多発しました。

あなたはこの1年間、心も体も健康に過ごせましたか?



- ①バランスの良い食事を心がけよう 1日30品目食べられれば合格点!!
- ②運動の習慣をつけよう 運動不足は心身の健康に影響します。
- ③十分な睡眠と、休養をとろう 疲れたら休む。夜はしっかり眠る。
- ④無理なダイエットはしない 心身に障害をきたし、生命にかかわります。
- ⑤健康な歯を保とう 日頃から歯みがきの習慣を!!
- ⑥目の健康を考えよう 正しい姿勢、適切な明るさ、目の休養を。
- ⑦タバコの害を知ろう 健康への影響は喫煙開始年齢が早いほど大きい。周囲の人にも悪影響!
- ⑧アルコールの害を知ろう 早期飲酒による健康被害を考えて!!
- ⑨薬物の害を知ろう 体だけでなく精神まで破壊してしまう。ゼツタイダメ!!
- ⑩正しい性を知ろう 興味本位で行動しない。異性・同性の性を知りお互いを認め合うこと。
- ⑪体だけでなく心も健康でステキな大人になろう

保健室での1年間をふり返ると、左記のデータを見ても分かるとおり、今年度は保健室へ来る人の数がこれまでの年に比べて少なく、落ち着いたこと多い1年でした。そんな中で、身長や体重を測りに来て一喜一憂している姿や、よくしんどいと言っていた人が体育大会や文化祭でいきいきと頑張っている姿などを見て、いろいろな場面で、みなさんが心も体も少しずつ成長していることを感じる日々でした。みなさんの成長を共に感じ、過ごせたことを、うれしく思っています。

みなさんの中には、保健室には来ていないけれど、頭が痛くなりやすかったり、お腹が痛くなりやすい、という人もいます。身長と同じで体質も人それぞれ。新しい一歩を踏み出すこの時期に、自分にとっての健康を維持できる方法をじっくり考えてみてください。



身長を伸ばす大切な睡眠の話 ~たっぷり睡眠時間と質のよい睡眠を~

骨を縦に伸ばし、身長を伸ばす「成長ホルモン」は1日のうちで、寝入りの最初の深い睡眠の時(眠りについて1時間~3時間くらい)に最も多く出ます。深い眠りにつくためには、日中しっかり体を動かすことが大切です。また、寝る直前のストレスは成長ホルモンの敵!寝る前にストレスがかかると、身長増加が妨げられます。寝る直前には、苦手な科目の勉強やゲームなどはひかえて、リラックスして眠りにつけるよう工夫しましょう。また、規則正しい寝起きの習慣が成長ホルモンを確実に出してくれることにつながります。成長ホルモンには、骨の発育以外にも、骨の再生や筋肉量を増やす働きがあります。

中学生の理想の睡眠時間は9時間くらいです。

成長ホルモンは大人になっても出ていて、脂肪の代謝を促して体脂肪の蓄積を防いだり、老化防止の働きをしています。