

# ほげんだより



平成29年5月19日

高岡市立牧野中学校 2号

爽やかな日差しの下、瑞々しい緑が美しく映える季節になりました。各学年が楽しみにしていた修学旅行、宿泊学習、校外学習も終わり、ピンと張りつめていた気持ちが少しゆるんで、何となく疲れを感じるのもこの時期です。こんな時こそ、睡眠時間や食事の内容などを見直し、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。



## 成長のバランスから生活習慣を考えよう！

成長の速度は人それぞれ違います。成長期に定期的に身長や体重を測ることで、成長のバランスをみることはもちろん、生活を見直すきっかけにもなります。栄養を考えた食生活、十分な睡眠、適度な運動を心がけていますか？ダイエットをしたり、ストレスを抱えたり、睡眠不足になったりすると、心身のバランスだけでなく、成長のバランスにも悪影響を及ぼします。成長が著しい中学生の時期こそ、規則正しい生活を心がけましょう。

☆☆4月身体計測の結果☆☆○は県平均を上回っているもの（県平均は昨年度のもの）

	男子		女子	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年 (県平均)	152.2 (153.4)	42.6 (44.3)	○154.6 (152.4)	○44.4 (44.0)
2年 (県平均)	○163.0 (160.7)	○52.8 (49.5)	○156.6 (155.4)	○47.5 (47.4)
3年 (県平均)	165.9 (165.9)	53.8 (54.5)	○157.6 (156.9)	50.0 (50.0)



健康診断が続いています

6月の予定

**5月24日(水)～5月31日(水)**

「第1回ノーメテア・チャレンジウィーク」です。

中間考査直前！限られた時間を有効に使う工夫をしましょう。

6月1日(木)尿検査 提出日(最終)

6月13日(火)心臓検診(1年生のみ)



ココを  
チェック

早めの受診をお願いします！

疾患の疑いのある生徒には「受診カード」を配布しました。一日も早く適切な処置・検査を受け、健康に学校生活を送ることができるよう保護者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。



# 今のあなたに足りないものは？

生活リズムが乱れやすく体調不良になりやすい時期。「今のあなたに足りないものは？」チェックで、自分の生活のどこを見直して改善すべきか調べてみましょう。

当てはまる：5点 少し当てはまる：3点 当てはまらない：1点

- よく頭が痛くなる。
- むやみにイライラする。
- 足腰が重く感じる。
- 肌がカサつく。
- 寝る直前まで、メールやゲーム、パソコンをしていることが多い。



**A合計**

点

- やる気が出ない。
- 気分が落ち込んでいる。
- わけもなく不安になる。
- あせりを感じる。
- よく眠れない。
- 気分が落ち着かない。



**B合計**

点



**C合計**

点

- 便秘がちである。
- 朝スッキリ起きられない。
- 朝食抜きの日が多い。
- 肌がカサつく。
- 午前中ぼんやりしている。
- 寝る時間、起きる時間が日によってバラバラ。

**D合計**

点



- かぜをひきやすい。
- 疲れがなかなかとれない。
- 食欲がない。
- 肩こりがひどい。
- うっかりミスが増えた。

## 合計点数がいちばん多いのは、どの項目ですか？



あなたに足りないのは  
**A睡眠**です

あなたに必要なのは、週末の寝だめではなく、毎日の睡眠の積み重ね。1日7時間を目安に、毎日きちんと睡眠をとりましょう。



あなたに足りないのは  
**B気分転換**です

あれもこれも、がんばっているあなた。このへんで一息ついてみては？何もしない時間、好きなことだけする時間も大切ですよ。



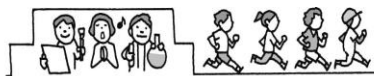
あなたに足りないのは  
**C生活リズム**です

元気な毎日には生活リズムが必要です。寝る時間・起きる時間を決め、毎日朝ごはんを食べるところからスタート！

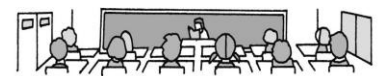


あなたに足りないのは  
**D休養**です

疲れがたまっていると、体調をくずしやすいだけでなく、注意力が低下して思わぬケガをすることもあるので気を付けて。



## 「慣れてきたころ」が危ない!!



### ⚠ けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼



- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

### ⚠ からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼



- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

### ⚠ ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



▼▼家族や先生に対して▼▼



- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？