

元気に過ごそう、夏休み！

～早起き・朝食・歯みがきで めざせ 生き生き中学生～



R 6. 7. 17 (水)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.5

いよいよ、1学期が終わります。多くの人が元気に過ごせましたね。でも、中には体調不良が続いたり、病院受診が必要なけがをしたりした人もいました。

1学期を「健康面」という視点で振り返ってみましょう。(当てはまる番号にチェック！)

- ☐①目覚まし時計などで、朝は自分で起きている。
- ☐②ほぼ毎日、朝ごはんをちゃんと食べている。
- ☐③学校で、ほとんど頭痛や腹痛は起きない。
- ☐④学校で、病院に行くほどのけがはしていない。
- ☐⑤体育の授業は、ほぼ全部参加している。
- ☐⑥寝る前の歯みがきは、なるべくしていねいにしている。
- ☐⑦ほぼ毎晩、夜 11 時までには床に就いている。
- ☐⑧自分なりのストレス解消法がある。
- ☐⑨友人関係は、よい方だと思う。
- ☐⑩家族とのコミュニケーションはとれていると思う。

あなたは、いくつチェックできた？

当てはまる項目が 1 つも無かった人は、かなり重症です…

すぐに、保健室で健康相談を受けましょう！



***** 保健室利用状況より (7/13 現在、のべ 243 人)

		1 年	2 年	3 年
症状別 (人)	内科的	46	74	44
	外科的	26	23	25
	その他	2	3	5



身体計測の結果より () 内は R4 年 都平均 ※大切なのは、身長と体重のバランスです！

身長	男子 cm	女子 cm
12 歳	155.0 (154.6)	153.6 (152.8)
13 歳	163.3 (161.1)	155.2 (155.6)
14 歳	166.9 (166.1)	157.3 (156.9)

体重	男子 kg	女子 kg
12 歳	45.6 (45.8)	43.0 (44.6)
13 歳	51.3 (51.2)	46.5 (47.8)
14 歳	54.0 (55.1)	48.7 (49.7)

★夏休みの健康生活 8 か条★

- 1 毎日決まった時刻に起きて、朝日を浴びる(3 年生は受験日を想定してリズムを作る)
- 2 朝ごはんをしっかり食べる(主食+2 品、具たくさんみそ汁がお勧め)
- 3 こまめな水分補給(のどが渇く前に飲む)※運動中は 20 分に 1 回の強制飲水！
- 4 適度な運動習慣(勉強の合間に軽い運動を入れる)※運動こそ「脳活」に有効！
- 5 エアコン・扇風機を上手に活用！(外気との気温差は±5℃以内)
- 6 食事作りやお風呂掃除など、家族のためにもがんばる！
- 7 自分でメディアコントロールを実行して「依存症」対策を！
- 8 こんな時は熱中症かも？(頭痛、高熱、汗が出ない、手足がつる、自力で水が飲めない、吐く…)意識がもうろうとしていたら迷わず 119 番！

<担当> 主任養護教諭 山本康子