

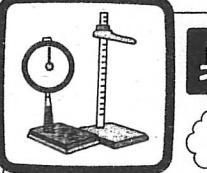
ほけんナゴより 5月



5月は、暦の上では夏です。4月下旬には、急激に気温が上昇する日がありました。急激な変化は、気温に体がついていけなくなり、熱中症になる危険があります。しっかり睡眠をとること、3食の食事を必ずとることに加えて、暑さに慣れる身体作りも大切です。汗をかき、十分な水分補給ができるよう、学校には水筒、手ふき・汗ふきタオルを毎日持参しましょう。

健康診断の結果を生かそう!

健康な体をまもるアドバイス!



身体測定

健康な体をまもるアドバイス!

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★朝ごはんをしっかり食べよう
- ★よくかんでゆっくり食べよう
- ★毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていましたか?



視力検査

健康な目をまもるアドバイス!

- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



太りすぎていた人は…

やせすぎていた人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしよう

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていませんか?

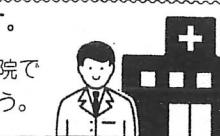
痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



令和4年4月28日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
養護教諭 大野 愛

もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

進級、入学の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど、不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったかもしれません。

規則正しい生活リズムは崩さず、のんびりと体や心を休ませましょう。そして、信頼できる友だち、家族、先生方に話してみましょう。話することで心が軽くなることもあります。



自分でできる

おすすめ

リフレッシュ



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

令和4年度4月身体計測学年別平均値 (身長: cm 体重: kg)

性別	男 子		女 子	
	学年	平均	身長	体重
1	忍岡中	155.4	47.9	153.1
	台東区	153.9	47.9	152.3
2	忍岡中	161.6	52.7	156.2
	台東区	161.6	52.2	155.7
3	忍岡中	169.3	57.7	158.8
	台東区	166.1	55.2	157.4

*台東区の平均値は令和3年度のもの