

ほけんだより 5月



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



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。

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。話すことで心が
軽くなることもあります。



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

太りすぎ・やせすぎに
なっていませんか?

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



視力検査

見えにくくなって
いませんか?

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



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

自分でできる

おすすめのリフレッシュ



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)

学年	性別	男子		女子		
		平均	身長	体重	身長	体重
1	忍岡中		155.4	47.9	153.1	46.0
	台東区		153.9	47.9	152.3	44.4
2	忍岡中		161.6	52.7	156.2	48.9
	台東区		161.6	52.2	155.7	48.6
3	忍岡中		169.3	57.7	158.8	49.5
	台東区		166.1	55.2	157.4	51.2

* 台東区の平均値は令和3年度のもの

「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。

