

ほけんだより がつ 5月

岡崎市立矢作北中学校
令和元年5月13日
保健部 No.2

新年度が始まり、およそ1か月が経ちました。矢北中では、10連休明けに「頭が痛い」「体がだるい」などと体調不良を訴えて来室する生徒が増えています。5月は、体や心の疲れが出てくる時期です。授業が本格的に始まり、夏に向けて部活動の活動時間も長くなっています。自分なりのストレス解消法や、リラックス方法を見つけて、休養も大切にしてほしいと思います。

<5月の保健目標>

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、予防に努めよう。

健康診断、受けた後も大切です。

健康診断は、「受けたら終わり」ではありません。その訳は・・・？

- ① 学校の健康診断は、「スクリーニング」と言って、体の異常や病気の疑いがあるかどうか「ふるい分ける」ためのものです。つまり、この結果だけで確定せず、病院で診察や詳しい検査などを受ける必要があります。
- ② 学校の健康診断は、「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気をつけることなどを改めて学び、実行する機会にしてください。

早めに病院へ受診しましょう

4月に行った健康診断の結果、異常があった人に「受診のすすめ」を渡しています。下の表は、「受診のすすめ」を渡した人数です。体の異常は、学校生活に大きく影響します。早めに病院へ受診して、みてもらうようにしましょう。受診をしたら、「受診のすすめ」を学校に提出してください。



		1年	2年	3年	全校
視力検査	裸眼視力でB以下の人	60人	70人	47人	177人
	矯正視力（眼鏡、コンタクト） でC以下の人	23人	40人	30人	93人
眼科検診	異常があった人 （ものもらい、結膜炎など）	5人	5人	5人	15人
耳鼻科検診	異常があった人 （鼻炎、耳垢など）	47人	16人	19人	82人

◎矢北中生の身長・体重 「みんな違って、みんないい」

男子は3年生と1年生では、身長の平均値が14cmもの差があります。中学校3年間は、体をつくる大切な時期です。「食事・睡眠・運動」のバランスのとれた健康な生活を心掛けていきましょう。

【男子】

【女子】

身長 [cm]		体重 [kg]		学年	身長 [cm]		体重 [kg]	
矢作北中	岡崎市	矢作北中	岡崎市		矢作北中	岡崎市	矢作北中	岡崎市
令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度		令和元年度	平成30年度	令和元年度	平成30年度
150.7	151.5	41.9	42.5	1年	150.3	151.1	42.5	42.4
158.5	158.9	47.8	47.5	2年	154.7	154.3	47.2	46.3
164.7	164.3	52.7	52.6	3年	156.8	156.2	49.5	49.5



体の疲れ、心の疲れ・・・出ていませんか？

この時期にみられる体と心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」と呼ばれることもありました（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ、ストレスの影響が5月に入る頃から現れることが多いのです。



＜体の症状＞
頭痛、腹痛、
食欲がない、めまい



＜心の症状＞
やる気がでない、イライラする、
不安・焦りを感じる

これらを解消するための方法のひとつとして「リラックス」があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとるなど、自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやすようにしましょう。



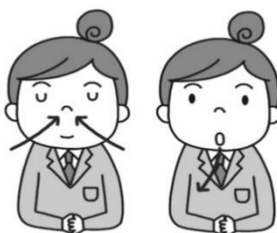
イライラしたら
ためしてみよう！

上手に感情をコントロール！



怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとねえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい