

ほけんだより

5月号

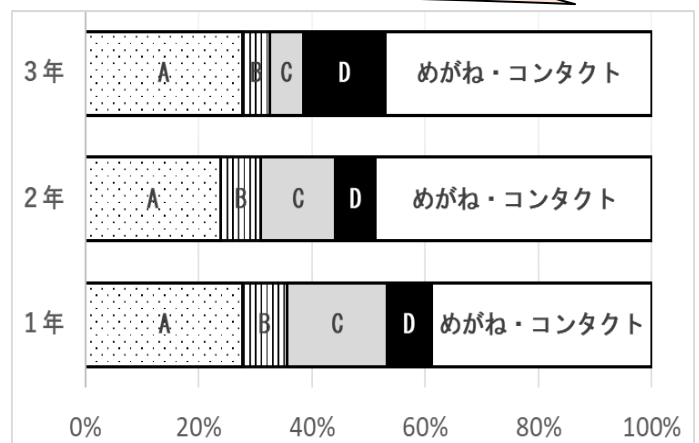
高岡市立牧野中学校

令和5年5月2日

新学期が始まって1か月が経ちました。今までの疲れが出てきて、体調が崩れやすくなる時期です。健康で安全に過ごせるように、体調管理に気を付けましょう。

身体計測・視力検査の結果

		身長		体重	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	153.2	152.4	45.2	42.9
	県平均	154.6	152.7	46.4	44.6
2年	本校	160.7	155.2	47.7	45.7
	県平均	161.7	155.5	51.3	48.1
3年	本校	166.0	159.1	55.0	49.8
	県平均	166.5	157.0	55.7	50.2



※県の平均値は、R4年度のものです。

※網かけ部分は、県平均を上回るものです。

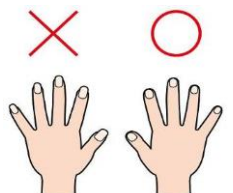
※視力は、A(1.0以上)、B(0.9~0.7)、C(0.6~0.3)、D(0.2以下)です。

もうすぐ運動会！準備は大丈夫？

ステップ1 手足の爪は短く切っていますか？

けがを予防するために、手足の爪は短く切っておきましょう。

◎手の爪は、手の平側から爪が見えない程度の短さにしておきましょう。



ステップ2 自分の足にあった靴をはいていますか？

チェック！ ①つま先：足の指が自由に動かせるくらい（5～10mm）のゆとりがありますか？



②足の甲：ファスナーや紐で、甲の高さがきちんと調節できますか？

③かかと：ブカブカだったり、つぶれていたりしていませんか？

④靴底：足の指の動きに合わせて曲がりますか？厚すぎたり薄すぎたりしませんか？

保健室を利用するときは

授業中の体調不良や怪我の場合

→教科担任の先生に、体調や怪我の状態を伝えてから保健室に行きます。

休み時間（授業以外の時間）の体調不良や怪我の場合

→担任の先生や学年の先生に、体調や怪我の状態を伝えてから保健室に行きます。

☆体調が悪いときは無理せずに先生に伝えてください。

☆原則として、1時間休養しても回復しない場合は、早退することになります。



ミニ医学「乗り物酔い」

どうして乗り物酔いになるの？

乗り物酔いは、乗り物が加速・減速・カーブすることで体が揺れ、三半規管が刺激されて起こる不調です。他にも強い光、睡眠不足、疲れ、バスのにおい（座席・燃料）、「酔うかもしれない」という不安や思い込み等が原因になると言われています。



乗る前の食事は腹八分にしましょう。食べ過ぎても空腹でもよくないです。

予防しよう！乗り物酔い対策！

前日は早く寝てたっぷり睡眠をとり、疲れをとっておきましょう。

酔い止めの薬を飲んでおきましょう。（乗る30分前が目安です。）

遠くの景色を見たり、友達と楽しく話すのも効果あり！「絶対に酔わない！」と自信をもつことが大事です。



「元気いっぱい！牧中生」を目指して

その1 早起きをしましょう！～早起きは三文の得～

◎体内時計をリセット◎

人間は25時間のリズムを体内にもっています。それを24時間に合わせて生活しているので、朝日で体内時計をリセットしましょう。

◎朝ごはんを目覚めをサポート◎

朝ごはんを食べて内臓を動かし、目覚めをサポートしましょう。



その2 早寝をしましょう！

◎早寝の効果◎

- ・身長が伸びる。
- ・イライラしにくくなる。
- ・筋肉がつく。
- ・記憶力がよくなる。

◎早寝のコツ◎

- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入って、体を温める。
- ・寝る直前にはテレビやパソコン、ゲーム等の画面を見ない。



その3 朝ごはんを食べよう！～4つの「し」がそろった「しあわせ朝ごはん」～

◎朝食食べて点数アップ◎

朝食の中身が充実している人ほど点数が高いことが分かっています。朝食は主食・主菜・副菜・汁物がそろった「しあわせ朝ごはん」を食べるようにしましょう。

