

# 5月ほけんだより

令和3年5月  
市川市立第一中学校  
保健室

始業式、入学式を終え、毎日あわただしく過ごすうちに、あっという間に1か月が過ぎました。朝夕の気温差が大きい時期ですが、生徒のみなさん、体調はいかがですか？

新型コロナウイルス感染症についても、まだまだ気が抜けませんね。新型コロナウイルス感染症は人によって症状が様々です。高い熱が出るとは限りません。

もし「風邪かな？」と思うような体調の変化に気づいたら、登校や外出は控え、必要に応じて医療機関を受診してください。



## 4月12日・13日、身体測定を行いました！

### ★学年別 平均値★

男子	身長(cm)	体重(kg)	女子	身長(cm)	体重(kg)
1年	155.3	45.8	1年	152.7	44.7
2年	160.1	48.6	2年	155.0	48.9
3年	167.2	55.0	3年	158.0	50.5



平均値はあくまで集団全体の傾向を見るために算出されるものです。個人が平均よりも大きい、あるいは、小さいということは、決して体の成長の優劣には関係しません。「正常に发育しているか」については、ひとりひとり、「成長曲線」を作成して確認します。この「成長曲線」は、他の健康診断の結果をまとめた一覧表とともに、夏休み前に個人個人に渡しますので、おうちの方と一緒に見てください。

ただし、成長について早期にお知らせすべき点が見つかった場合には、その都度、個別に連絡します。



体育大会の練習も始まり、疲れやすい時期です。

**いつも以上に生活リズムを意識しよう。**

## 1. 朝ごはんをしっかりと食べよう

運動する時間も長くなるので、しっかり朝ごはんを食べてきましょう。朝ごはんを食べるとは、熱中症の予防にもつながります。「味噌汁やスープ」、「ごはん」、「野菜」などには、もともと水分や塩分が含まれています。また、食べ物が消化されてエネルギーに代わる時に、人間の体の中には水分が産み出されるのです。バランスの良い1回の食事で、500mlペットボトル1本分ほどの水分をとることと同じです。



## 2. 質の良い睡眠をとろう

毎日の体のつかれをとるために、睡眠はとても重要です。たとえば、たくさん運動をすると、「筋肉痛(きんにくつう)」になったりしますが、そのような体の不調は、人が寝ている間に修復されていくのです。

しかし、「寝ても疲れが取れない、すっきりしない」という人はいませんか？それは「ぐっすり深く眠る」ということができていないためかもしれません。



### ♡ぐっすり眠るためのヒント♡

1. 寝る前には、パソコンやスマホは見ないようにする。

パソコンやスマホから出る「ブルーライト」は大変強いエネルギーを放出しているので、寝る前に見ると脳が興奮してしまい、眠りに入りにくくなります。

2. 入浴はぬるめ(39度程度)のお湯でゆったりと。

寝る2~3時間前に済ませましょう。

3. 朝起きたら、まず太陽の光を浴びる。

太陽の明るい光を浴びることで、体の活動スイッチがオンになります。早朝から「スイッチオン」にすることで、「夜になったら眠くなる」というリズムが作られます。

