

5月ほけんだよ！

令和4年5月
市川市立第一中学校
保健室

ゴールデンウィークが過ぎましたが、疲れが残っていませんか？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。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 | 156.6 | 47.4 | 1年 | 152.3 | 44.5 |
| 2年 | 162.7 | 50.1 | 2年 | 155.4 | 47.4 |
| 3年 | 165.6 | 52.7 | 3年 | 156.6 | 50.2 |

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。朝ごはんを食べることは、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」と深く眠る」ということができていないためかもしれません。



保護者の方へ～耳鼻科検診について～

4月21日、1・3年生について耳鼻科検診を行いました。耳鼻科学校医の指示により、新型コロナウイルス感染症感染予防対策のため、昨年度と同様、「耳のみ」の検診となりました。つきましては、鼻やのどの症状が気になる場合には、ご家庭の判断で耳鼻咽喉科を受診をしていただくようお願いいたします。

耳に関する疾患で学校医から指摘のあった生徒には、すでに「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししておりますので、お知らせ用紙が配付された場合は、早めに治療を済ませるようにしましょう。

※なお、耳鼻科に限らず、検診で異常の見られなかった生徒には個別の通知は省略させていただきます。

マスクを着用する必要のない場合について（市川市教育委員会より）

- ・ 基本的に、運動中はマスクを着用しません。
- ・ 登下校中は、熱中症防止の観点から気温等に応じてマスクをはずし、他の生徒との距離を十分とるようにしましょう。
- ・ これら以外にも、熱中症などの健康被害が発生する恐れがある場合はマスクをはずすようにしましょう。
- ・ 「暑さで息苦しい」と感じた場合は、自分でマスクをはずす判断ができるようにしていきましょう。

