



# ほけんだより 3月号

川口市立元郷中学校 保健室 令和6年3月14日(木)



## 心も体も健康で、笑顔あふれる生活を！

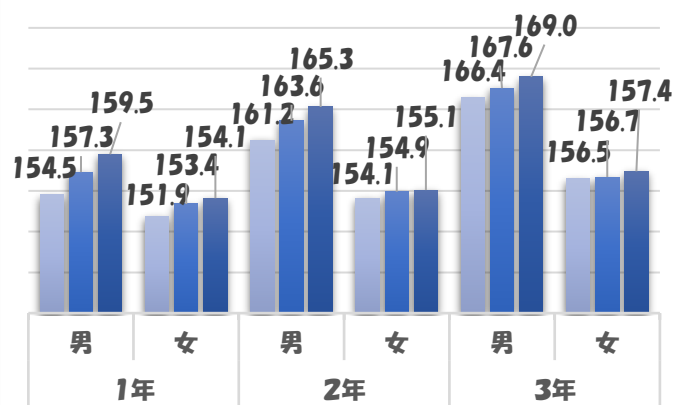
3年生、卒業おめでとうございます。1・2年生ももうすぐ進級ですね。

感染症の大流行も乗り越えてきたみなさんなら、どうすれば健康に過ごせるのか、プロのようにわかっていると思います。手洗い・うがい、早寝早起き、バランスの良い食事、運動、せきエチケット…ずっと続けてください。

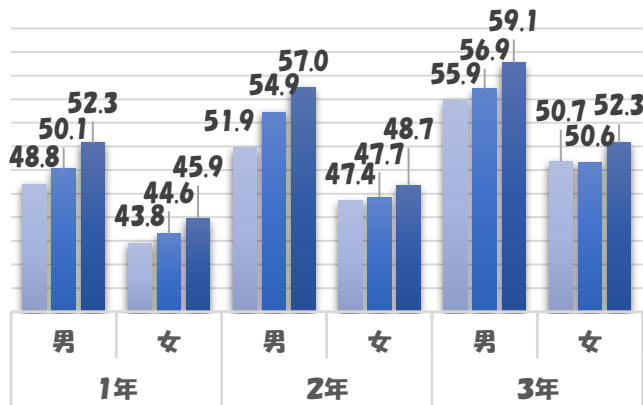
心の健康については、他人と比べるのではなく、過去の自分と比べてみましょう。昨日今日ではわかりませんが、1年前の自分と比べたらきっと違うはず。毎日の積み重ねによりできあがった今の自分を少しでも「いいね」と思えたら、きっとハッピーです。これからも、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

## 令和5年度を振り返ろう

### 令和5年度 学年男女別 平均身長のおび (4月9月1月)



### 令和5年度 学年男女別 平均体重のおび (4月9月1月)



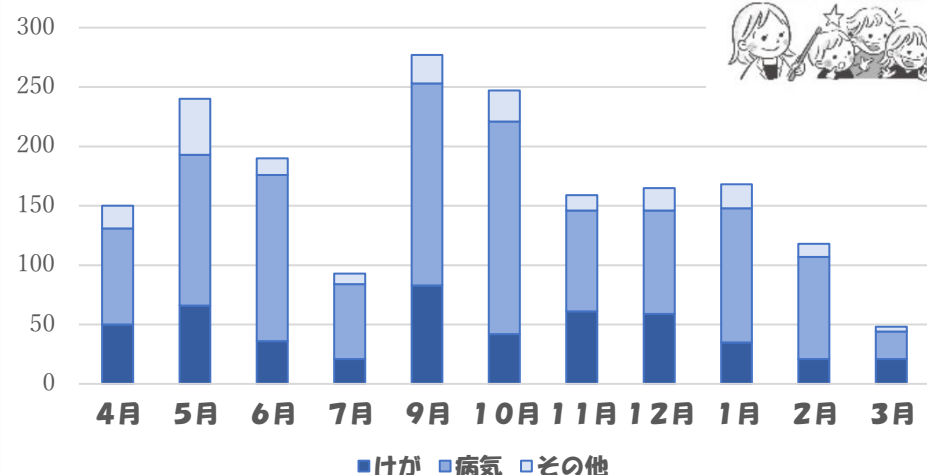
### 4月→1月比較 (身長)

1年	男子	5.0cmUP!	3年	男子	2.6cmUP!
	女子	2.2cmUP!		女子	0.9cmUP!
2年	男子	4.1cmUP!			
	女子	1.0cmUP!			

### 4月→1月比較 (体重)

1年	男子	3.5kgUP!	3年	男子	3.2kgUP!
	女子	2.1kgUP!		女子	1.6kgUP!
2年	男子	5.1kgUP!			
	女子	1.3kgUP!			

### 月別 保健室利用者数



来室者	ケガ	病気
1855人	495人	1154人

来た人が多かった月

**9月**

277人

体育祭関連のケガや熱中症が多かったです。全体で、病気は「頭痛」ケガは「擦り傷・打撲」がよくありました。

# 自分を分析してみよう！

元気な体と心で新しい季節を迎えられるように、この1年を振り返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが、勉強、趣味、スポーツなど、新年度の生活の基礎になります。

## ① 食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている



## ② 睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほとんどない



## ③ 運動

- 毎日1時間以上、息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急処置を知っている



## ④ 感染対策

- 外から帰った後やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

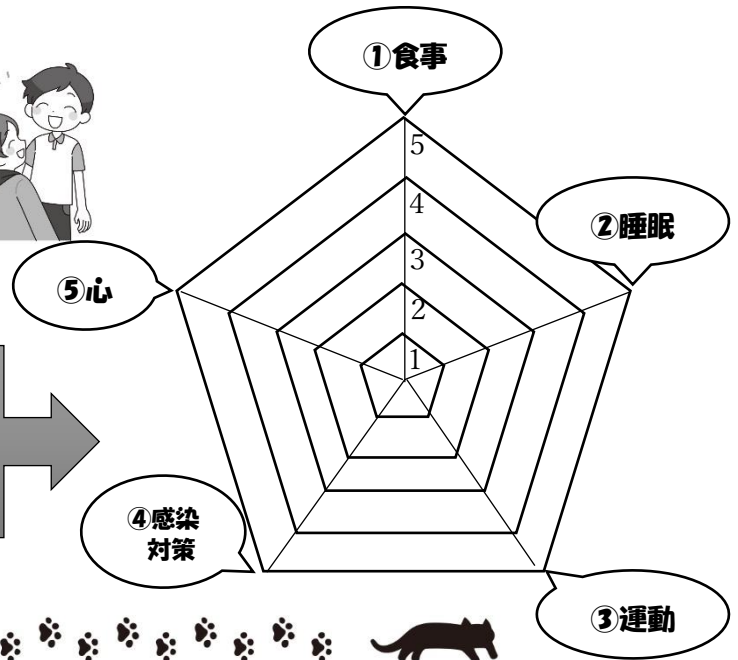


## ⑤ 心

- 自分なりのストレス解消法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある



各項目のチェック数を  
レーダーチャートに  
書き入れてみよう



一歩前へ進むみなさんへのアドバイス



### ① 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。

### ② 睡眠

朝起きたらカーテンを開け、日光をたっぷり浴びましょう。日中によく体を動かし、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にもおすすめ。スマホやゲーム機も夜には休ませてね。

### ③ 運動

運動量が足りないと思った人は、歩く速度を速くしてみたり、家事を手伝ったりするのも良い運動になりますよ。逆に頑張りすぎている人は、日々のケアを大切に。ストレッチや休養も必要です。

### ④ 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。体調が悪いときは無理をしないこと。

### ⑤ 心

ストレスには良い影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手く気持ちの切り替えや処理ができないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いです。

