

HEALTHY LIFE



令和3年5月7日
仙台市立生出中学校
No.2



新年度が始まり、早くも1ヶ月が経ちました。緊張していた日々が過ぎ、疲れが出てくる頃です。また、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。

連休中はゆっくりと休むことができましたか？5月からは勉強も部活動も本格化し、忙しくなってきます。いつも以上に規則正しい生活を心掛け、心も体も元気に生活することができるといいですね。

5月保健目標 基本的な生活習慣を身につけよう

基本的な生活習慣を身につけるためには、早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動を心掛けることが大切です。睡眠・食事・運動の3つは深く関わり合っていて、どれも欠かすことができません。自由な時間が多くある休日は生活リズムが乱れてしまいがちです。「ちょっとだけ」と思い続けていることが体調を崩す原因になることもあります。その「ちょっとだけ」は大丈夫ですか？自分自身の生活を振り返り、改善してみましょう。

もうちょっとだけ…



出発時間ぎりぎりまで寝ていて朝ご飯を食べる時間がなくなっていないですか？朝ご飯は1日の元気のもとです。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲームのやり過ぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちでの使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



おやつをだらだら食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



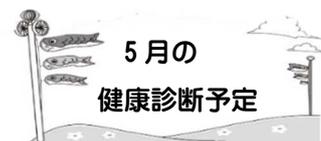
睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくりと寝て、疲れをとりましょう。

発育測定の結果

4月の発育測定の結果です。下記の表には、4月と昨年度の学年男女別身長平均を表しています。身長の伸びには個人差があります。これまでの身長や昨年度の各学年の平均身長と比較して成長を見てみてください。

学年	男		女	
	4月の結果	昨年度の平均	4月の結果	昨年度の平均
1	154.1	153.7	/	152.4
2	160.5	163	154.8	153.3
3	167.1	166.3	154.8	155.2

健康の記録は、すべての健康診断が終了してから配付予定です。治療が必要な場合は、各検診後に結果を通知します。(歯科検診の結果については全員に通知します。)



5月の
健康診断予定

●10日(月) 心臓病検診●

対象:1年生 時間:11:10~11:30

●21日(金) 尿検査●

対象者には個別でお声がけします。
配付日は20日、提出先は保健室です。

●27日(木) 耳鼻科検診●

対象:1・3年生 時間:5,6校時