

11月のほけんだより

令和4年11月1日
熊谷市立三尻中学校

【11月の
保健目標】
体力をつけよう

朝晩の冷え込みが増してきて、木々の葉が色づき始めました。
SUN フェスタで経験した友達と協力することや頑張ることで
実感できた気持ちをかみしめながら、また次の新しい目標に向かって、
取り組めるといいですね。そんな時に必要なのはやはり健康な心身です。
十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけて、免疫力をアップ
させて臨みましょう。



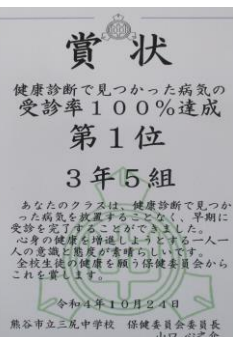
受診率 100%まであと何人？（受診率） 10/28現在

学年	歯 科	視 力	尿 聴力 他	合計
1年生	6人(68.4%)	10人(86.9%)	4人(42.9%)	20人(80.4%)
2年生	4人(85.7%)	8人(91.1%)	0人(100%)	12人(89.9%)
3年生	8人(80.5%)	14人(82.5%)	0人(100%)	22人(82.1%)
全校	18人(79.5%)	32人(87.0%)	4人(60%)	54人(84.3%)

保健委員会
から表彰し
ました

教育相談時 3回目の 受診勧告書を渡します。

その後未受診の場合は、保健室で「再
視力検査」や「歯磨き練習」を行う予
定です。見つかった病気はそのままに
せず一緒に対策を考えましょう



100%達成！ (10/24)

第1位 3年5組



11月の保健行事予定

きょうは
何の日？

記念日で見
る

11月

15日(火) 耳鼻科検診 10:00
1年全員・2・3年保健調査より抽出
(予備日17日)

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

給食後用の歯ブラシの毛
先開いてない？そろそろ
交換時期では？



エアコン使用中でも忘れずに！

9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の
通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できる
ことは？

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。



持久走で疲れた手足を
お湯の中でマッサージ
しよう

身体測定はどうでしたか？健康的に成長していますか？

健康カードを返却しました。成長曲線を描いてみましたか？身長と体重のバランスはどうでしたか？同性同年齢と比べてどうでしたか？きっと「背が高くなりたい」「もっとスタイル良くなりたい！」「やせたい」と思うみなさんが多いのではないのでしょうか？その気持ちは中学生なら当然で、誰もが感じることだと思います。



ただ、今は**成長期**。「一生健康で過ごせるための**身体づくり**をしている真っ最中

です！外見もちろんですが、特に、**中身(骨・内臓・血液)**を充実させている時です！一生ものの**身体づくり**をできるのは**20歳くらいまでの今だけの期間限定**です！「**今は外見よりも中身で勝負！の時期**」ということをどうか忘れずにいてください！

体重が減っている人がいて心配です 

★不必要に**食べる量を減らしていませんか？今は未来の自分への投資の時期！**

★成長期の今は**体重が増えるのが正常**です。特に女子は母性形成のために大事な栄養を十代の今、蓄えています。ふっくらするのが当たり前のこの時期に**体重が減っていたら「将来大丈夫かな？」と本気で心配**なくてはなりません。

身長を伸ばしたいなら！ 

★身長を伸ばす材料となる**栄養やエネルギー**は足りていますか？毎日補給していますか？

★**早寝して十分な睡眠時間を確保**していますか？

休養+成長の両方ができる十分な時間(7~8時間)は毎日寝よう！



「**つつい夜更かし**」していませんか？

スマホで・・・なんて、もったいない！！

★**毎日3食？栄養バランスや量は十分**ですか？

規則正しい生活リズムは最強！！
スタイルアップへの一番の近道！

 **スタイルアップしたいなら！！**

★**汗をかく運動をしよう！！**

運動は、頑丈な骨や質のいい筋肉をつくり、筋肉量が増えると消費カロリーもアップ！身長が伸びる今は、体重をキープするだけで肥満度が低下していきます

★**睡眠不足は太りやすい！**

全身の代謝を高めるホルモンは睡眠中にたくさん分泌されています



 **心と身体のために大事にしたいこと**



外見が気になる年頃だから仕方ない・・・と軽視せず、食欲や体重に、周りの人もお互いに気を配りたいですね。食事量を減らすダイエットは身体が出来上がった大人になってからにしましょう。そして成長や体型は個人差が大きいものです。「その人らしさ」を一人ひとりが大事にできるといいですね。



★現在、体育の持久走後に体調不良になる人がとても多いです。身体を鍛えるせっかくの機会ですので、しっかり睡眠・朝食をとって臨みたいですね！！水分補給の水筒も絶対忘れずに！！



夏休み明けに実施したHQCシートの集計結果を裏面に載せました。今の自分の生活リズムをもう一度振り返って、考えてみましょう