

ほけだより 5月

H22.5.6
向島中学校
保健室



健康診断が続いています

5月の予定

日	曜日	行事	対象者
16	月	心臓検診	1年、 2, 3年該当者
26	火	内科健診 結核健診	2年 3年
30	月		(修学旅行前健康相談 を兼ねます)

木々の緑が美しい、さわやかな季節になりました。緑には気持ちを落ち着かせ、リフレッシュする働きがあるとされています。また、5月は1年のうちでも、気候が安定して過ごしやすい時期で「風薫る5月」とも言われます。5月の風を胸いっぱい吸いこむと、心の中までさわやかになるような気がしますね。



5月の保健目標
規則正しい生活をしよう

朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族みんなて毎朝食べよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」など、規則正しい生活習慣を身につけると、生活リズムが整えられ、毎日を元気に過ごすことができます。暑くも寒くもない今のこの季節が習慣づけるチャンスですよ!!



脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きたときにはエネルギー不足になっています。



朝ごはんを食べて、成績アップへの道♪

Q: ごはんだけ・パンだけでもいいの?

A: ごはんやパンと一緒におかずも食べましょう

ごはんやパン(炭水化物)を食べると脳は働きますが、脳を発達させるためにはおかず(たんぱく質・ビタミン・ミネラル)も食べなければなりません

Q: 成績がアップするおかずはあるの?

A: 豆類

豆類には脳がしっかり働く栄養が特に多く、ごはんやパンにはとても少ないので両方食べることによって効果が生まれます。

Q: 豆を使う手軽なメニューは?

A: ごはんメニュー

・納豆 ・みそ汁(具たくさんが理想)
パンメニューなら、サラダに豆を入れるなど

今まで朝ごはんを食べなかった人へ
朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

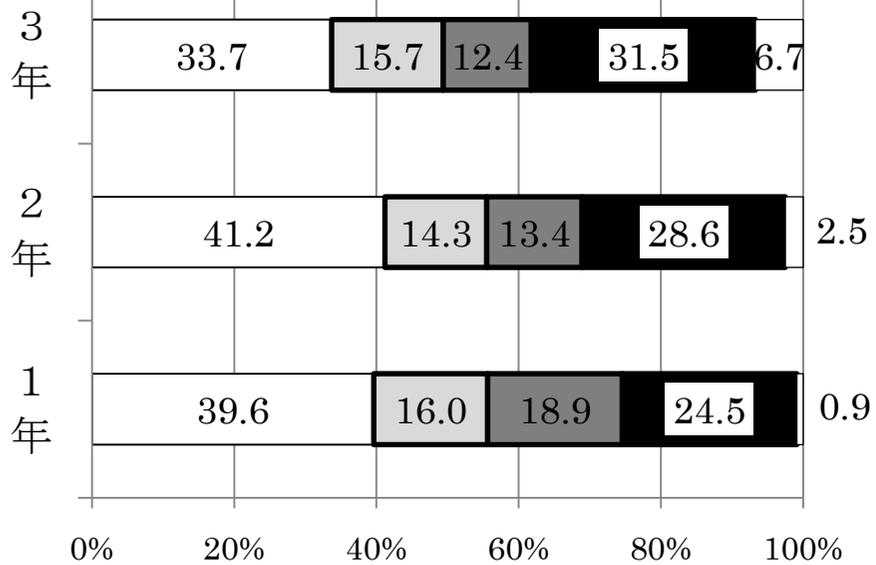
毎日朝ごはんを食べる習慣をつくりましょう!

4月の測定結果です。

全国と東京都の平均は、平成22年度の結果です。

測定平均値		身長 cm		体重 kg		座高 cm	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子
1年	全 国	152.4	151.9	44.1	43.8	81.3	82.1
	東 京 都	152.7	152.2	44.0	43.4	81.6	82.1
	向 島 中	154.6	152.3	45.7	46.1	81.6	82.3
2年	全 国	159.7	155.0	49.2	47.3	85.0	83.8
	東 京 都	160.5	155.9	49.9	47.3	85.4	84.0
	向 島 中	160.9	154.7	51.3	46.8	84.9	83.6
3年	全 国	165.1	156.5	54.4	50.0	88.1	84.8
	東 京 都	165.8	157.1	54.8	49.6	88.6	84.8
	向 島 中	165.1	156.0	53.9	50.8	87.4	84.2

視力検査結果



- A 1.0以上
- ▣ B 1.0~0.7
- C 0.7~0.3
- D 0.3以下
- コンタクト

☆テレビ画面から近すぎませんか？

☆部屋は暗すぎませんか？

視力について

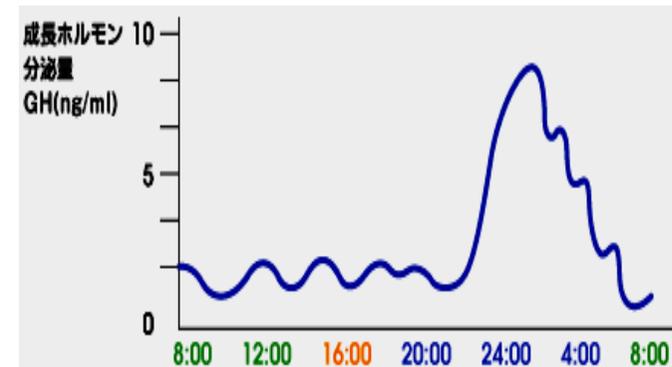
私たちが生活する上で得る情報のほとんどは、目からの入るものだといわれています。当たり前ですが、今ある目は一生使う大切な目です。現在の視力を下げないように、勉強時の姿勢やTVを見る姿勢など、気をつけることが大切です！！



身長を伸ばすには、寝る時間がカギです。



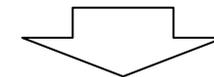
● 夜間睡眠中に成長ホルモンは活発に分泌される！



成長ホルモンは、寝始めてから約2時間後、しかも0時から2時の間の時間帯に一番多く分泌される。

● 中学生の必要最低限の睡眠時間は？

身長を伸ばすために必要な睡眠時間は、個人差があるので一概には決められません。しかし、一般的には中学生は**9時間程度**（※この時期は、成長ホルモンだけでなく、性ホルモンも身長を伸ばす。）の睡眠時間が必要とされています。



● **結論！** 9時間程度の睡眠時間を確保するために、**10時頃に寝ると身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンがたくさん分泌される！！**

健康診断の結果のお知らせをもらったら...



健康診断の結果、「病院で診てもらった方がよい」とされた人には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。用紙が配られたら、出来るだけ早く受診し、経過・結果を学校までお知らせください。

（学校で行う健診は、病気や異常の「疑い」を発見するものです。受診しても「異常なし」となることがあります。）

