

保健だより

令和5年1月16日

高山村立高山中学校

保健室

新年、あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。ウサギがぴよんぴよん跳ねひやくる姿から「飛躍」の年とも言われています。新たな目標を胸に、新年を迎えられたでしょうか。みなさんにとって「飛躍」の1年となるよう、保健室からも応援していきたいと思います！



4月からどのくらい変化があったでしょうか

3学期の身体測定が終わりました。測定結果を聞いて、喜んだり、悲しんだり、なにか決意をしたり、そんなみなさんの姿を見ることを毎回ひそかに楽しみにしています。身長が気になる子、体重が気になる子、結果はどうでしたか？4月と比べてどのくらい変化があったか、学年別に変化の様子をお伝えします。あくまで平均値です。身長や体重には個人差があります。参考程度に、確認してみてください。

1年生	男子平均		女子平均	
	4月	1月	4月	1月
身長	154.9	160.4	149.2	151.5
体重	51.0	54.9	41.9	44.0

2年生	男子平均		女子平均	
	4月	1月	4月	1月
身長	162.9	166.5	154.2	155.1
体重	52.4	54.5	50.0	50.6

3年生	男子平均		女子平均	
	4月	1月	4月	1月
身長	165.3	167.7	157.5	157.5
体重	52.1	54.5	55.9	58.3

身長を伸ばしたい人に3つの話

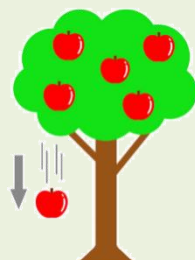
身長は順調に成長していれば、高くても低くてもいい。個性だと思います。それでも、高くなりたい、という人のために3つのアドバイス。

【食事】 骨のもとになる魚や肉、大豆などのタンパク質とそのほかの栄養素をバランス良くとること。ダイエットをすると身長まで伸びないことに・・・。

【睡眠】 成長ホルモンをたくさん出すには睡眠の長さや質が大事。睡眠時間は9時間になるようにベッドに入る時間を決めよう。最低でも日付が変わる前に寝ましょう。

【運動】 成長ホルモンは運動をするとよく出ます。ゲームばかりの生活はダメ。ちなみに・・・

身長は1日の間で変化します。人間は朝起きたときの身長が一番高く、夜寝る前が一番低くなります。下に引っ張る重力の影響と自分自身の重さによって1日に1cmほど(個人差がありますが・・・)身長は低くなります。



寒くても換気をしよう！

換気をしないと・・・

○体調不良になりやすい


空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。

○感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。

○アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは
“空気の流れ”

Point
短時間でも良いので窓を開けて換気をする

Point
対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

Point
教室のCO2モニターは1000ppm未満を維持しよう！

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

インフルエンザが流行期に入りました！

県内全域でインフルエンザの報告がされています。特に藤岡、伊勢崎、渋川地域で多く報告されています。昨年度まではほとんどなかったインフルエンザ。今シーズンはすでに吾妻郡内でも報告されているので、注意していきましょう。あわせて、感染性胃腸炎(ノロウイルス)も報告が増えています。校内で嘔吐した場合には必ず近くの職員に声をかけてください。

インフルエンザに感染した場合、「療養報告書」が必要です。必ず、学校に連絡するようにしてください。
※学校のHPからもダウンロードできます

免疫力アップのために！！

【食事】 3食栄養バランスの良い食事が基本。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることも効果的！

【睡眠】 免疫機能を正常に保つために、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

【笑う】 笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをしたりする時間を作りましょう。

