

# おは！んた！より5月

令和6年 5月号  
 柏市立柏中学校  
 保 健 室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通りぬける風は、その香りを静かに運んでくれます。普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。新年度がスタートして1ヵ月がたち、心と体が疲れていると思いますので連休でリフレッシュできるといいですね。5月も感染対策をしながら元気に過ごしましょう。



## 【5月・6月 健康診断日程について】

日程	検診	対象学年	連絡事項
5月7日(火)	尿検査 一回回収予備日	5月1日に提出できなかった生徒	
5月8日(水)	眼科検診 13:30～	全校生徒	目に前髪がかからないようにして下さい。
5月9日(木)	心臓検診 9:00～	1年生	女子生徒は、上ジャージを忘れずに！
5月16日(木)	耳鼻科検診 9:00～	1・3年生 *2年希望者のみ (保健調査で○のあった生徒)	耳掃除をしておきましょう。
5月17日(金)	内科検診 13:30～	1年生男子	体操服忘れずに！
5月23日(木)	尿検査二次回収日	一次検査未提出の人、二次検査該当者	
6月7日(金)	尿検査二次回収予備日 (最終日)	一次検査未提出の人、二次検査該当者	

### できているかな？ 清潔な生活

- ハンカチ 毎日持ってきている
- つめ 短く切っている
- 歯みがき 食後にみがいている
- ティッシュ いつもポケットに入れている
- 手洗い 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



**【保健委員会からのお知らせ】**

保健委員会では毎週火曜日に「衛生点検」を実施します。いつでもハンカチを使えるように持ち歩いておきましょう。また、長い爪は清潔を保つこともできず、思わぬ怪我の原因にもなります。怪我をしない・させないためにも爪は切っておいてください。



# 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

**しっかり食べよう**

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

**よく寝よう**

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

**運動をしよう**

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

**こだわり過ぎない**

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



〈令和6年4月に実施した身体測定の結果です〉

柏中男子生徒	平均身長	柏中女子生徒	平均身長
中1 男子	156.3 cm	中1 女子	152.2 cm
中2 男子	161.1 cm	中2 女子	155.7 cm
中3 男子	167.8 cm	中3 女子	156.9 cm

## 健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

（気になるところがあつた人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

（視力が下がつた人）

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



新学期から1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす

## 睡眠でこころとからだのメンテナンス



疲れがとれる	勉強にしっかり取り組める	やる気が出ない	集中力が下がる
朝食がおいしく食べられる	病気になるにくい	イライラする	肌が荒れる