

保健だより

令和7年11月4日
羽生市立南中学校
保健室

朝晩、とても冷えこむようになりました。夏には暑かった日差しも、この季節になれば、心地よく感じます。穏やかで、過ごしやすい季節になりましたね。これから冬に向かって、また寒くなってきます。感染症予防、体調管理をしっかりして、寒さに負けず元気にすごしましょう。

第2回身体測定を行いました

★各学年の平均★カッコ内は4月との比較です。

学年	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1	156.6(+2.9)	154.1(+1.4)	46.7(+1.1)	45.3(+0.5)
2	162.2(+2.1)	156.6(+0.6)	50.1(+0.6)	48.0(+0.4)
3	167.1(+2.0)	157.0(+0.6)	56.0(+1.2)	49.1(-1.4)

体の成長について、気になることがある生徒、保護者の方はいつでも相談してください。



規則正しい生活を送りましょう!

最近、体調不良で保健室に来る生徒が増えています。季節の変わり目や行事の疲れなどで、体調を崩しやすくなっていると感じます。そんな時こそ、『早寝・早起き・朝ごはん』をはじめ、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。



早寝・早起き

脳の中の体内時計で、睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムが刻まれます。遅くまで起きていたり、朝の光を浴びたりしないと、体内時計がリセットされず、1日のリズムをしっかり刻むことができません。



朝ごはん



朝食を食べると、体温が上がり、体が目覚めます。また、朝は脳のエネルギーもからっぽの状態です。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と身体をしっかり目覚めさせましょう。

歯が丈夫なクラス・部活動ランキング



★歯が丈夫とは、臨時歯科健診の結果、治療や相談の必要がなかった人のことです。

クラスランキング★ベスト5

1位	3年3組	97.3%
2位	3年4組	94.4%
3位	2年2組	90.6%
4位	1年2組	90.3%
5位	3年1組	88.6%

むし歯以外にも必要な治療があります!

1学期よりも、歯石沈着とむし歯になりそうな歯 CO が、全学年に多くみられました。ブラッシングの仕方を見直しましょう!

部活動ランキング★ベスト5

1位	剣道部	100.0%
1位	音楽部	100.0%
3位	女子ソフトテニス部	97.1%
4位	美術部	93.1%
5位	陸上部	88.9%
5位	女子バレー部	88.9%

このランキングには引退した3年生も含まれています。

歯と口の健康増進は、部活動のパフォーマンス力の向上につながります。

11月8日は「いい歯の日」!

11月は6月に続き、歯と口の健康増進について考える月です。今月は、健康委員会から全校生徒へ歯ブラシのプレゼントがあります。歯ブラシの毛先は、自分の親指1本分のサイズのものを選ぶとしっかりみがくことができます。

