

すこやか

新学期が始まり、1か月近くがたちました。新しいクラスで、みなさん毎日がんばっていますね。体や心の疲れが出てきている人もいるでしょう。「5月病」という言葉もあるとおり、夢中でしたごしていた4月が終わる頃に調子を崩すことも多いのです。疲れているときに一番大切なことは睡眠をとることです。部活や塾などで忙しいですが、夜は早めに休むようにしましょう！！

平成28年4月28日
羽生市立西中学校
保健室

身体計測の結果 平均値

	身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女
1年	153.5	151.4	46.0	43.7
2年	158.2	154.8	48.1	47.6
3年	165.0	156.6	54.4	51.7



*これは、あくまでも平均です。達していなくても心配しないでください。成長には個人差があるものです。

歯科の先生から・・・

- ・むし歯がなく、きれいな歯の生徒が多いが、歯の内側に汚れがついているので『みがいている』ではなく、『みがけている』になるように鏡をみて、1本1本ていねいにみがくように心がけましょう。また、自分の歯に合った歯ブラシと、タフトブラシの2本を使うと、きれいにみがくことができます。ブラッシング不足と言われた生徒は、歯科医院で一度ブラッシングの仕方を教えてもらうと身に付くでしょう。
 - ・歯ブラシの毛先が開いていると効果がないので、1か月を目安に交換しましょう。
 - ・第2大臼歯が萌出の時期なので、生えかけの生徒は奥の歯まで歯ブラシを届かせてみがいてください。
- ※西中生として、ていねいなブラッシングを身に付けてほしいと思います。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配りました。今年度から用紙が新しく変わりました。治療や相談が必要な人は、早めに受診しましょう。
- ※フッ化物洗口を4月中旬から始めました。木曜日の朝、実施しますので、朝ごはんの後も、家でしっかりみがいてきてください。

健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。そのわけは…?

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を!

②学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”!

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる
リラックス
[Relax]



- ・ゆっくりとお風呂に入る
- ・のんびりできる時間をつくる
- ・ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る
リフレッシュ
[Refresh]



- ・友だちとおしゃべりする
- ・趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる
リカバー
[Recover]



- ・早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・からだだけでなく、脳も休ませる

