



ほけんだより

09

文責：坂本茉絢

夏休みでズレてしまった体内時計リセットするには？？



①太陽の光を浴びる。

まずは朝、目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を浴びます。

②朝ご飯を食べる。

特に、糖質とタンパク質がおすすめ!!一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとることも大切です。

③軽い運動をする。

布団に入る1~2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激し過ぎる運動はNG。

9月9日は救急の日

本渡中学校のAED設置場所知っていますか？



保健室



体育馆



事務室前

AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます！

事故や病気で心臓が止まってしまった人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいれば、救える命は7%。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(自動体外式除細動器)を使用すれば、救える命は50%まで高まります。※AEDは学校、コンビニ、公共施設など人が多く集まるところに設置されています。

★勇気を持ち、ためらわずに使用することが大切です。

Study

職員も夏休み等で研修を行いました！

皆さんの命を守るために、緊急時に迅速に対応できる力を付けるため、職員全員で心肺蘇生、エピペン、その他緊急時のシミュレーション訓練研修を頑張りました！！



Heart and Health

心にも応急手当を♡

怪我をしたら応急手当をしますよね。でも、心の怪我はどうでしょうか？心は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。しかし、心の傷にも応急手当が必要です。その方法の1つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで傷の治りが早くなります。

保健室にもいつでも相談に来てくださいね♡

Submissions

提出物一覧

提出物	提出日	提出場所
歯垢染め出しチャレンジ	始業式	googleクラスルーム orプリント
健康診断記録カード(1・2年)	始業式 保護者の印鑑も	各クラス保健委員さん



夏休み中に内科・歯科・視力などの受診、治療にはいきましたか？疾病や異常の早期発見、早期治療がとても大切です。まだの人は早めの受診を宜しくお願いします。

結果は、保健室前のポストに提出して下さい

まだまだ暑さは続きます。熱中症予防も引き続き行いましょう。

まだまだ暑い日が続きます

9月の予定

2学期スタートは、皆さんのが待ちに待った体格測定(身長・体重・爪の長さチェック)があります！自分自身の発育状態を把握し、よりよい健康生活ができるような意識を高めましょう。

実施日	クラス
9/4(木)	1-1, 1-2
9/5(金)	1-3, 1-4
9/8(月)	1-5, 1-6
9/9(火)	1-7, 2-1
9/12(金)	2-2, 2-3
9/16(火)	2-4, 2-5
9/19(金)	2-6, 3-1
9/22(月)	3-2, 3-3
9/26(金)	3-4, 3-5
9/30(火)	3-6, 3-7
10/2(木)	予備日

※なかよし学級は、別途日程相談

場所：1F会議室(集合1ホール)

対象者：全校生徒

実施項目：身長、体重、爪

準備物：夏の体育服

※測定前に着替えておいてください。

部活動着は、測定結果に誤差が生じますので不可とします。

時間：帰りの会終了後(放課後)

※バス通学生のみ、昼休みに測定可能です。

対象生徒は、保健室まで！

※自分のクラスで実施できなかった生徒は、

他のクラスで測定に来てください。

食生活とダイエット

無理なダイエット

は危険！

やだよ～!!

増えてる～

皆さんは、体重が増え、身長が伸び、体つきの変化する、悩みの多い思春期という新陳代謝の盛んな時期にいます。

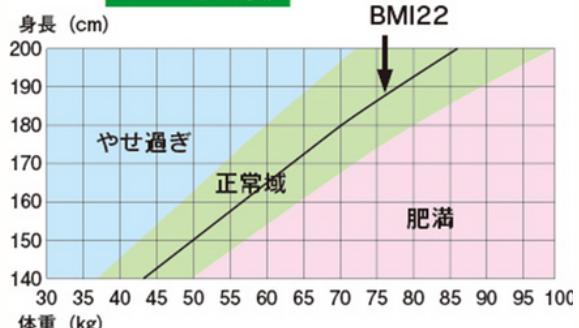
〈適正体重〉

身長□m×身長□m×22=□kg

〈BMI〉

体重□kg÷(身長□m×身長□m)

BMI早見表



肥満も痩せすぎもどちらも注意が必要です。BMIは、18.5以上25未満が標準です。自分の体重はどうでしょうか？

皆さんの周りにも体重が増えるのを気にしすぎてご飯を食べない等無理なダイエットを考えている人がいませんか？

人が食べたものは、単に空腹を満たすだけではなく、全身の細胞に栄養を届けています。無理なダイエットによって新しい細胞をつくるために必要な栄養分が、体に入ってこなければ、大切な細胞がうまく働けなくなってしまいます。また、偏食で女性に鉄欠乏性貧血が増えていました。

思春期は体が成長する時期です。バランスの良い食事をして健康な体を作りましょう。