



千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年5月号

新年度が始まり1か月が経ちました。新しい生活には慣れてきたでしょうか。新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張り過ぎていませんか？心当たりがある人は、そろそろ疲れが表面化してくる頃かもしれません。

この時期、学校は行事がたくさんあって忙しく、また昼夜の気温差も大きいので体調を崩しやすいです。たまにはひと息ついて、自分の体や心の様子を気にかけてあげてください。



5月の保健行事

- 11日（月）尿検査一次最終・二次（保健室に各自提出）
- 26日（火）尿検査二次最終（保健室に各自提出）
- 27日（水）2年生いのちを守る教室【救命講習】
- 28日（木）歯科健診 8：40～ 全校生徒対象



もうすぐ体育祭 準備はOK？

| | | |
|---|---|--|
| <p>Q 水分補給の目安は？</p> <p>①のどが渴いたらすぐ飲む ②のどが渴く前にこまめに飲む ③バテるから飲まない</p> <p>正解は②</p> <p>「のどが渴いた」と思ったら既に脱水が始まっています。</p> | <p>Q ケガをしないためには？</p> <p>①がんばらない ②つめを切る ③ゆるめのくつを履く</p> <p>正解は②</p> <p>つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。</p> | <p>Q ストレッチはいつやる？</p> <p>①運動前にしっかりしておけばOK ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK ③運動の前も後もしっかり</p> <p>正解は③</p> <p>ウォームアップもクールダウンも両方大切。</p> |
|---|---|--|

注意

国内ではしか（麻疹）が流行しています！

はしか（麻疹）は空気感染する非常に強力なウイルスに感染して起こる病気で、感染力はインフルエンザの10倍以上とされています。ワクチンの2回接種で予防可能です。

症状は・・・

- ① 目の充血 ② 38℃前後の発熱 ③ 口腔内に白い斑点

気になる症状が現れたら、受診の前に病院に電話で相談しましょう。



GOODな生活リズム作れていますか？



睡眠



✿ 寝つきや目覚めが悪いことはありませんか？

食事



✿ 毎日3食、食べていますか？
特に朝ごはんはとっても大切！

運動



✿ 適度に体を動かしていますか？
5～17歳なら、少し息が上がるくらいの運動を
1日60分以上が目安（WHOの推奨）。

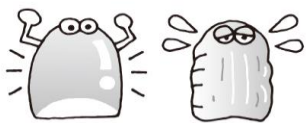
心



✿ 悩み事や心配事はありませんか？
✿ 自分なりのストレス発散ができていますか？

ピースがどれかひとつでも足りないと、**体や心の不調**につながります。

爪めは健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

| | |
|-------|--------------|
| 縦筋がある | 睡眠不足、過労 |
| 横筋がある | 疲労、ストレス、外的刺激 |
| 青白い | 鉄分不足、貧血 |
| 割れやすい | 栄養不足 |
| 二枚爪 | 乾燥、栄養不足 |

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



「ダイエット」の本来の意味って？



語源は古代ギリシャ語の「diaita」。「生活様式」「生き方」という意味で、生活習慣全般を整えることを指しています。その後、英語圏に広まる中で「健康に良い食事」「食事療法」などの意味で使われるようになりました。体重が多い場合は減らし、少ない場合は増やして適正体重を目指しました。

ダイエットは、痩せることではなく健康な体を維持することが本質なのです。

身長・体重から
自分の体格を
チェック

肥満度の指標 = $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

結果が18.5以上25.0未満ならば標準です。18.5未満は痩せ、25.0以上は肥満傾向なので、生活習慣を見直してみましょう。

