

1月号

あおぞら

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。自分の目標に合わせて健康の目標を立ててみてはいかがでしょうか。今年も保健室は体と心の健康のお手伝いをしていきます。

1年でみなさんの身体はどのくらい成長したかな？



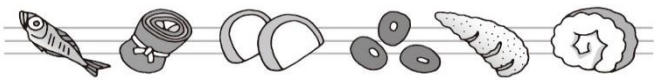
これから、3学期の身体測定が行われます。昨年度の保健だよりでも掲載しましたが、自分の身体が1・2学期からどのくらい成長したかよく見てください。

思春期の肥満は、若年化する生活習慣病の原因になる一方で、無理なダイエットによるやせすぎは、貧血や月経不順などを引き起こすことがあります。

身体測定の結果を参考に、生活習慣を見直し、給食のような栄養バランスの良い食事を規則正しくとることや、十分に体を動かすことを心がけましょう。

肥満度は、「やせすぎ」「太りすぎ」の目安になります。「自分は少し肥満気味だから、体を動かそう」や「やせすぎだから好き嫌いをしないでもっといっぱい食べよう」など、自分の体格に合った目標を立てましょう。

肥満度の分類	区分
+50%以上	高度肥満 (太りすぎ)
+30%以上 +50%未満	中等度肥満 (やや太りすぎ)
+20%以上 +30%未満	軽度肥満 (太り気味)
-10%超 +20%未満	標準
-20%超 -10%以下	やせ
-20%以下	高度やせ (やせすぎ)



今年一年の

健康目標を決めよう！

(困難な目標ではなく、「頑張れば続けられる」ものがいいですよ。)

- 毎朝6時に起きる
- 毎日朝ごはんを食べる
- ごはんを食べる時は1口30回以上かむ
- テレビ・ゲームは夜8時までにする
- 困ったことがあったら必ず誰かに相談する
- いつでも手洗い・うがいは欠かさない
- 食べたらずをみがき、定期的に歯科医院を受診してむし歯・歯肉炎をゼロにする



3年生のみなさんへ

いよいよ受験勉強も追い込みの時期ですね。勉強を頑張りすぎて夜更かししてしまっている人もいないでしょうか。試験は午前中から始まります。夜型のままでは試験中に脳がうまく目覚めません。実力を出しきれないのは残念です。毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画的に朝型に切り替えていきましょう。受験本番が近づいてくるとつい頑張りすぎてしまうでしょう。でも人間の脳は長時間集中し続けることはできません。目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつかます。ちょっと深呼吸してリラックスする時間を意識して設けましょう。

休憩中のおすすめな過ごし方

- ① <体を動かす>
 少し歩き回る
 ストレッチする
 コンビニに行く など
- ② <仮眠>
 ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし、15分前後にとどめる
- ③ <遠くの景色（緑）を眺める>
 目の疲れに効果あり



あったらいいな、ヤル気スイッチ!



1月5日はイチゴの日。受験を控えるイチゴ(15)世代にエールを送る日だそうです。そこでヤル気を引き出すかも(?)しれないヒントを3つ。

1 まず、とりかかりやすいところからやる。例えば簡単な計算問題などでエンジンをかける。

2 できそうな分量を決めてやる。

3 休憩するときは、途中でもやめる。

あと少し、というところで終わっておくと、始めるとき入りやすい。

つまりポイントは小さな達成感を積み重ねていくこと。

目標に向かって、あと一息です!



体温の正しい測り方を知ってる?

- ① ワキの汗をふく
- ↓
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ↓
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ↓
- ④ ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける



上から差し込むと、わきの中心にあたらない



横から差し込むと、先端がでてしまう。



30°~45°

体の軸と体温計の角度を 30~45 度くらいにする!