



平成30年2月1日

新座市立第二中学校長 田村 和昭

養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

2月4日は立春。暦の上では、春の初めの日とされています。まだ寒いこの時期に春と言われても実感がわきませんね。しかし、植物や虫などに目を向けると少しずつですが、春の訪れを告げています。

市内では、学級閉鎖の小中学校もあり、まだまだインフルエンザ流行の可能性ががあります。引き続き、感染予防を徹底していきましょう！

2月の保健目標 生活習慣を見直そう



未来の自分 のために



子どものころから
よい生活習慣を
身につけましょう

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスの
いい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

生活習慣で病気になるの？

望ましくない生活習慣を続けると起こる病気があります。それを生活習慣病と言います。



生活習慣病・・・がん、脳の病気、心臓の病気、糖尿病、高血圧など

1年間の発育の様子



		男子			女子		
		4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年生	身長 cm	153.0	155.6	158.4	152.7	154.2	155.5
	体重 Kg	43.1	44.5	46.9	43.7	44.3	46.8
2年生	身長 cm	161.0	163.4	164.6	155.6	156.4	156.9
	体重 Kg	50.2	52.1	53.8	47.3	47.5	48.7
3年生	身長 cm	164.0	165.6	168.2	157.0	157.5	158.0
	体重 Kg	52.1	53.3	58.1	50.4	50.2	51.7

1月初めに3学期の発育測定を行いました。中学生は成長期でもあり、個人差がありますが、特に3年生は、体重が急増した男子が見られました。特に運動部で盛んに活動していた人は要注意です。塾や受験勉強で遅い夕食や夜食、そして運動不足が原因となります。現役時と同じカロリーになっていませんか？食事の内容や食べる時間を見直しましょう。

受験 前日・当日のすごしかた

受験生の皆さん
きちんと休養で
きていますか？
十分な力を発揮
できるよう保健
室から応援して
います。

前日

夕食 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)

お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。

勉強 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)

睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。

当日

起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)

朝食 いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)

トイレ 便意がなくても行っておこう。

試験会場 おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

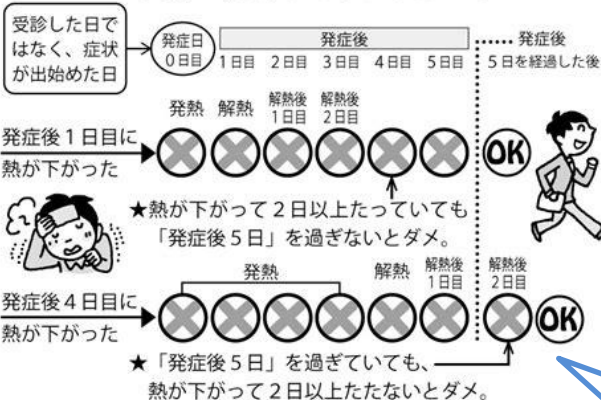
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

冬の登校 思わぬケガに注意して!

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節ですが、元気に登校できていますか？この時期は雪がつもったり道路がこおっていたりして、足もとに注意が必要ながよくあります。とくに雪の日は、いつもより早く家を出るほうが余裕をもって登校でき、急いでころんだりすることも防げますよ。また、寒いとついポケットに手を入れてしまいがちですね。この場合、すぐに手が出ず顔からころんでしまう例もみられます。冬は思わぬケガにつながる要素が多いので、じゅうぶん気をつけてくださいね。

登校する際には、登校届けを提出してください。(保護者記入)
用紙は学校のHPからもダウンロードできます。