ほけんだより 5月

貝塚市立第五中学校　保健室　2021年5月

新緑もまぶしい５月になりました。新年度が始まって1ヶ月が過ぎましたが、みなさん体調はどうですか？まだまだはりきりモードの人もいれば、早くもややお疲れモードの人もいるかもしれません。どちらが良いとか悪いとかはないので、自分の感覚を大切に、心と体の声を聞きながら、うまく調整していきましょう。体調や気持ちのことなどで、これってどうなんだろう？と、何かちょっとしたことでも気になることがある人は、いつでも保健室に聞きに来てくださいね。

Let's Sports!

感染症の影響で活動が制限されることが多い中、ちょっと運動不足になっていませんか？汗をかいても爽やかなこの季節に、楽しく体をうごかしてエネルギーを発散させましょう！

これから暑い季節を迎えます。運動中のマスク着用は、熱中症の危険を高めますので、屋外でスポーツする時は、マスクの着用を控えましょう！

＊5月の保健行事＊

１１日（火）尿検査（二次）
　　※対象者にのみお知らせ
１７日（月）内科検診
　　２－１　１－１　１－２
２４日（月）内科検診
　　２－２　３－１

なにがわかるの？内科検診
17日と24日は、内科検診です！

内科検診のまえに…自分でチェック！

おうちの人といっしょに（○）をつけてみましょう。

せぼねチェック

（　）けんこうこつのたかさはおなじ？

（　）“こんにちは”をしたときのせなかのたかさはおなじ？

右と左のたかさがちがってみえるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります…。

みゃくはくチェック

左の手のひらを上にむけ手首のおやゆびがわを右手のゆび3本でさわってみよう。

みゃくはくの強さやリズム・数で心ぞうのようすがわかります。

1分間で
おとなは65～80回
こどもは80～90回
くらいです

（　）リズム正しく、とっくん　とっくんしているかな。

ぜんしんチェック

（　）かおいろはいいですか？

（　）ぜいぜいしていない？

（　）ひふはカサカサポツポツしていない？

（　）むねのほねへんな形をしていない？

（　）そのほか気になるところはないですか？

内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまいますので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでしずかに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

22を覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った～」「伸びた！」。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

身長（m）× 身長（m）× 22

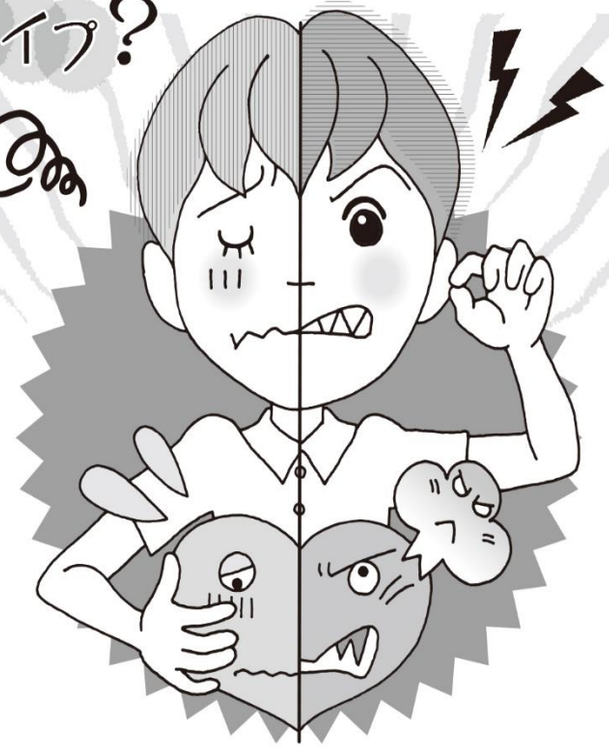
＝ ［　　（kg）］（理想の体重）

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？



ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

✤ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

✤ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

✤「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

✤ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

✤「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

✤ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。