



新学期が始まって1ヶ月がたちました。
新しい環境で緊張し、張り詰めていた
気が緩みだすこの時期は、急に疲れを
感じたり、1本調子を崩したりすること
があります。自分の生活習慣を
一度見直し、1健康な生活を送
るために何が大切なのか考えて
みましょう。

身体測定の結果(平均)



男子

1年

2年

3年



女子

1年

2年

3年

身長 (cm)	152.9	159.6	164.3		149.8	153.9	156.0
体重 (kg)	44.7	50.0	54.9		43.9	46.4	51.2



受診のおすすめ用紙も
配布しています!!

身体測定や1健診の結果、病院でみて
もらったほうがよいとされた人へ、「受診の
おすすめ用紙」を渡しています。

全学年 視力検査 1年のみ 内科

1健康な学校生活を送ることができるよう、
「受診のおすすめ用紙」をもらった人、早めに
医療機関を受診しましょう。
(その後、用紙は学校へ...)

☆早期受診・治療は大切です☆

4月の
保健室の様子



- ・夜遅くまでゲームをしていて睡眠不足
- ・水筒を忘れ、体育や外の授業の後に
水分が摂れず、水分不足

とり、頭痛を訴える人が目立ちます。

「健康 = 良い生活習慣から」
裏面を見て、自分の生活習慣を見直し
ましょう。

これから暑くなるので水筒も
忘れずに!!!

熱中症に注意しよう



♡ 高中生のみなさん、入学・進級おめでとうございます！ ♡

1年生のみなさんが入学してから1ヶ月が経ちましたが、中学校生活には慣れましたか？環境が変わると、体調をくずしてしまう人が多くなります。♡

これから部活動も始まって大変な日々が続きますが、規則正しい生活を毎日おくることができれば、健康に楽しく過ごすことができるので意識しましょう！ ♡

2年生は3年生が部活を引退すると、1年生を引張っていかなくてはなりません。しかし、そういうところばかりに気をとられていると体調管理ができなくなってしまうかもしれません。後輩のことを気にすることも大事ですが、自分の体調管理をしっかりできる先輩を目指して下さい。 ♡

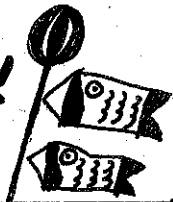
3年生はあと少く部活も引退ですね。最後の大会で体調をくずしたり怪我で出られないということにならないよう規則正しい生活を心がけましょう。♡
約1年後には受験もあります。風邪をひかないためにも健康にも目を向けられるといいですね。 ♡

♡ 高中全体で健康で楽しく充実した1年を過ごしましょう！！ ♡

305 保健委員会



生活習慣に気を付けよう！！



生活習慣とは？

日々の生活のしかたのことたとえば、食事、睡眠、運動などのことです。

・健康的な生活を送ろう

毎日のご飯、運動、睡眠(9~11時間)などが大事です。

・ストレスを溜めないようにしよう

運動、友人との交流、気分転換など、自分に合ったストレスの発散方法を見つけましょう。ちなみに、私はYouTubeを見たり音楽を聞いたり、好きなことをしてストレスを発散しています。

「五月病、知っていますか？」

五月病とは、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称です。生活習慣との関わりがあるので、左の文章をよく読み、予防しましょう。

これらのことに気を付けて、楽しく5月を過ごしましょう！

208 保健委員