



蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和8年5月1日
No. 2

新年度が始まって1ヶ月。新しい環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか。1年生は初めての部活動や委員会活動が始まり、忙しさを感じているかもしれません。疲れが出てくる頃なので、上手に休養をとって疲れを残さないようにしましょう。また気温差も大きく急に暑くなることもあるので、熱中症にも注意して過ごしましょう。

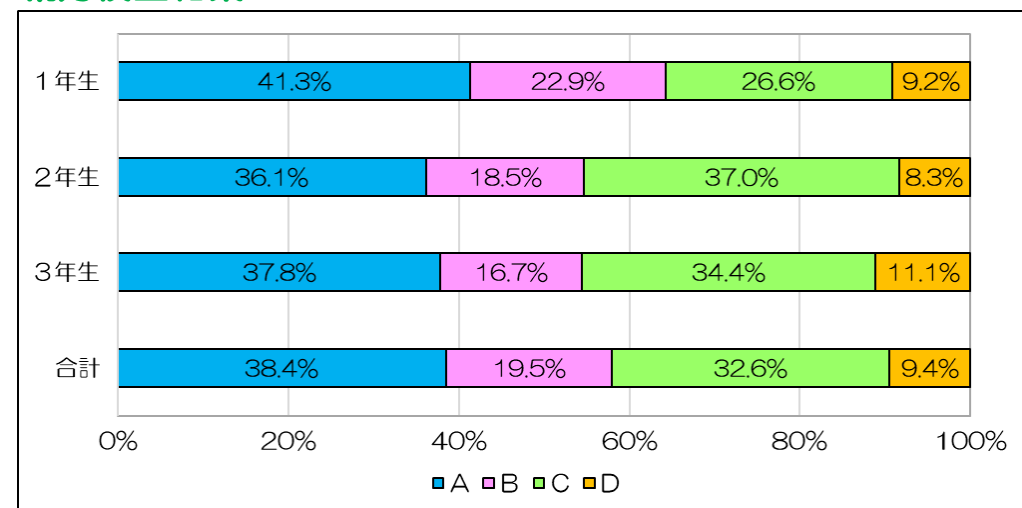


健康診断まだまだ続きます

身体測定結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		南中平均	全国平均	南中平均	全国平均
男子	1年生	154.4	153.8	45.3	45.2
	2年生	161.6	161.1	49.9	50.4
	3年生	165.3	166.1	54.9	55.0
女子	1年生	152.4	152.4	43.6	44.4
	2年生	154.9	155.0	46.7	47.5
	3年生	157.7	156.4	51.6	49.7

視力検査結果



今回、視力A (1.0以上) の割合が初めて40%を下回る結果となりました。昨年度に比べて約8%もダウンしています。また視力C (0.6) 以下の割合は、2年生が昨年度より9%増加、3年生は11%増加しています。デジタル機器を使用する機会が増えている近年、目の負担を少しでも減らす努力が必要です。



生活リズムを整えよう

今年のゴールデンウィークは5連休。4月の疲れをリフレッシュできる反面、生活リズムが崩れてしまいがちです。しっかり疲れを取ってまた頑張れるよう、生活リズムを整えていきましょう。

睡眠足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言にイライラ…。もしかしたら睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい



イライラする日は早めに眠って、心と体を休めましょう。

湯船に浸かるメリット

暖かくなるとシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれませんが、湯船に浸かることにはたくさんのメリットがあります。



- 毛穴が開き、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- 関節や筋肉の緊張が緩み、リラックスできる
- 血の巡りが良くなって、新陳代謝が活発になる
- 寝る1~2時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめ。入浴後はコップ1杯の水で水分補給しましょう。

暑熱順化はお早めに

今の時期は体がまだ冬モードの状態。また気温変化が大きいため自律神経が乱れやすく、暑さの対応が遅れてしまいがちです。早めの暑熱順化で春の熱中症に備えましょう。

暑熱順化の方法

①軽く汗をかく

ウォーキングや入浴、筋トレやストレッチで体を夏モードに。



②エネルギーを摂る

朝食を抜かず、タンパク質をしっかり摂りましょう。



嫌なことほど忘れられないのはなぜ？

脳は嫌なことほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。嫌な思いをすると、脳は同じ目に遭わないように記憶しようとするのです。



うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。



“過去のこと”と割り切り、「次は頑張ろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。