

ほけんだより 9月号②

令和2年9月25日 美和中学校 保健室

体育祭が終わりました。半日開催だった体育祭は、皆さんの熱気と努力で大成功に終わりました。中には、練習中に負傷し、本番で思うように力を出せずに悔しい思いをした人もいるでしょう。ですが、先生が嬉しかったのは、けがの人も自分にできることを探し、一生懸命参加していたことです。それによって、ひとり一人がそれぞれに輝いていた体育祭だったと思います。

朝夕は気温もだんだんと下がってきた9月下旬。次は文化祭に向けて、心を一つにしていってほしいと思います。そのためにも、元気な身体は土台です。しっかり寝て、よく食べて、季節の変わり目を乗り切りましょう！

～行事・連休・テスト疲れ、してませんか？～

朝夕の気温がだんだんと下がってきています。とは言っても、昼間はまだまだ暑い…！季節の変わり目は、制服等の温度調節が難しく、体調を崩しがちです。気温の変化でお腹が痛くなる人には「腹巻き」もおすすめですよ♪

そして、夏休み後から体育祭まで全力で走りきってきたところで、次は文化祭！と行事が続きます。劇や係の仕事、部活に合唱…と盛りだくさんです。本番で本領を発揮するためには、適度な休養も大切です(*^-^*)

ほっとできる自分の時間を持てると良いですね。

音楽を聴く



ストレッチをする



のんびりお風呂につかる



ぼーっとする



好きな香をかく



自分に合ったリラックス方法を試してみましょう♪

～9月の身体測定が終わりました～

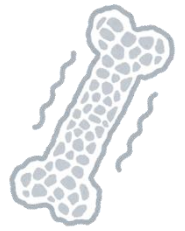
行事に一生懸命になって取り組んだ皆さん。心も一回りも二回りも大きく成長しましたが、身体も大きく成長しました！！今回は思うように伸びなかったなあ…と言う人も、大丈夫です。成長は人それぞれ。着実に伸びていきます。

しかし、同時にすこし心配な面もあります。なんと、身長は伸びているのに、体重が減っている人が数名いました。「ダイエット成功した♪ラッキー！」と思った人もいるかもしれませんが、**成長期・思春期まっただ中の皆さんにとって、体重はとても大切なことです・・・！**

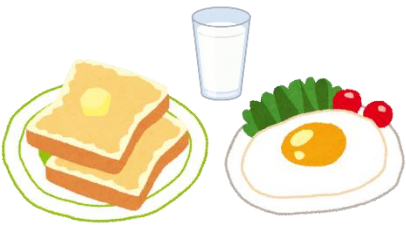
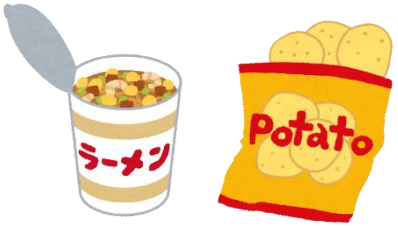
身長に対して体重が著しく少ない状態を「やせ」といいます。一般的に肥満度-20%以下の状態のことをいいます。（身体測定結果のお知らせにも載せているので、確かめてみてくださいね）

体重が増えないことで
何か心配か？

- 成長・成熟が邪魔されてしまう。
- 体重が増加しないことで、身長も伸びなくなってしまう。
- 成長のスピードが遅くなる。
- 思春期への進みが止まってしまう。
- 月経が止まってしまう。
- 骨がスカスカになり、骨折しやすくなる。



<健康な身体を作るための食のポイント>

朝食をたべよう！ 	給食をしっかり食べよう！ 	塩分は控えめに！ 
食物繊維を十分に！ 	カルシウムを十分に！ 	よく噛んでゆっくり。 

中学生の今、成長に必要なバランスの摂れた食事の基本は給食の量です。

多いと感じる人もいるかもしれませんが、元気いっぱい皆さんの身体を動かすために必要な量です。