ほけんだより

第２号
６向陽中第８４号
令和６年５月１３日
杉並区立向陽中学校
校長　齋藤耕一郎
保健室　信野真南

５月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは**「規則正しい生活習慣」**です！５月は運動会があったり、一年生はフレンドシップスクールがあったりと大忙しです。勉強も運動も行事も頑張るためには、心と体の健康が大切です。みなさんの頑張りを保健室から応援しています！

でも、連休が終わり、なんだかぐったりして「もう頑張れないよ～」という人もいるかもしれません。無理に元気を出さなくて大丈夫ですよ。長いお休みの後に、ばりばり頑張るのは誰でも大変です。自分のペースでゆっくりでもいいので、前向きに進んでいきましょう。自分のことをたくさんほめて、周りの人も大切にして、５月も健やかに過ごしてください。

健康によい生活習慣は…

「バランスのよい○○」「十分な○○」「適度な○○」

↑の○○の中に当てはまるもの、みなさん分かりましたか？分かった人、素晴らしいですね！さらに、実践できているよ～！という人はもっと素晴らしいです。まだ、健康にいい生活習慣を実践できていない人は、下のポイントを読んで少しでも、取り組んでくれたらうれしいです。

ポイント①　バランスのよい　食事

骨や筋肉が成長中の皆さんにとって、様々な栄養をバランスよくとることはとても大切です。

【 特に大切な栄養素 TOP3！ 】

カルシウム … 骨を強くするために大切！牛乳・乳製品や小魚・海藻類に含まれる。

タンパク質 … 筋肉の材料になる。豆・卵・魚・肉などに多く含まれる。

ビタミンD … 骨も筋肉も強くするスーパー栄養素！魚やきのこ類に多く含まれる

ポイント②　十分な　睡眠

中学生にとって必要な睡眠時間は、8～10時間といわれています。多忙な皆さんはなかなか思い通りにいかないかもしれませんね。下のコツを読んで、よい睡眠になるよう工夫してみてください。

【 よい睡眠のコツ！ 】

① 22:30 までにお布団に入られるように、意識して生活をしてみましょう。

② スマホやタブレットは就寝の1時間前には OFF に！画面から出る光が睡眠の質を下げます。

③ 就寝前に腕や首、背中などをゆっくり伸ばしてストレッチを。血行が良くなり安眠効果が☆

ポイント③　適度な　運動

運動を習慣化するのは大変ですよね…。ハードな運動でなくても、ストレッチや軽めの筋トレでも OK！

【 運動が苦手な人にもおすすめ！ 】

さんぽ … 脂肪を燃やす ＆ 幸せホルモンを分泌させストレス解消 の良い効果がある！

運動会を元気に楽しむために…！

運動会練習が始まります。学年練習や全校練習など、外で運動会に向けての活動が増えます。気温が高い日が増えるので、熱中症対策をしておきましょう！水分をいつもより多めに持ってくる、日よけの帽子もあると安心です。

思わぬけがを防ぐために、爪を短く切っておきましょう。あとは、たっぷりの栄養と睡眠をとって、当日まで元気に過ごしてほしいと思います。向陽中の皆さんを全力で応援しています！

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。

脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう

気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を

外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

“保健室からのメッセージ☺”

新生活は順調に過ごせていますか？私は向陽中での生活に慣れてきて、皆さんとお話ししたり、皆さんの頑張りをみることができて充実しているなと感じます。

運動会に向けて、練習期間が始まりますが、運動がすきではない人も、得意な人も、大きなケガや病気をせず、すてきな思い出となるように、保健室からエールを送っています！！☺”　信野

保護者のみなさま

1　健康診断後の受診のお知らせについて

健康診断を4月より順次行っております。健康診断はスクリーニング方式で行っております。受診を勧める記載のお知らせがあった際には、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いします。

なお、定期的にかかりつけ医を受診しており、今回の検診結果を踏まえての受診をされない場合は、お子様を通してお知らせください。

2　運動会期間の体調管理について

5月20日（月）より、運動会の練習期間が始まります。外での運動活動が増えますので、睡眠不足や朝食欠食にならないよう、ご家庭でも体調管理に気を付けていただきますようお願いいたします。

また、水筒・ペットボトルの中身については、お茶・水・スポーツドリンクとなっております。飲料やタオル、帽子などのご用意をお願いいたします。