

「My Health」を配りました

今年度の各種健康診断の結果をお知らせします。自分の健康状態や成長をお家の人と確認し、押印またはお家の人サインをもらって7月18日（木）までに担任の先生へ提出してください。（※昨年度の健康診断の結果は記録用紙で配付しているので、My Healthの昨年度の押印・サインの欄は空欄になっています。）

下の表は、白根北中と新潟市の学年別男女別の身長・体重の平均値と視力低下（メガネ等不適正）の疑いで受診のお勧めの用紙を配付した割合です。発育・発達には個人差があるので、数値にはあまりこだわすぎないようにしましょう。体や心について心配なことや知りたいこと等があったら、いつでも保健室に来てください。



白根北中 学年男女別体格平均値（市平均はR5年度の数値）と視力検査の結果

		身長 (cm)		体重 (kg)		視力低下・メガネ等不適正の疑い (%)
		男子	女子	男子	女子	
1年	白根北中	153.3	154.0	43.9	44.3	57.4
	新潟市	154.6	152.9	45.5	44.6	
2年	白根北中	162.1	155.0	52.3	47.4	43.0
	新潟市	161.5	155.6	50.1	47.6	
3年	白根北中	166.0	156.7	55.8	49.6	42.5
	新潟市	166.9	156.9	55.3	49.7	

体調不良で来室する生徒が増えています

梅雨に入って湿度も気温も高い日が多く、なんとなく体の不調を感じている人が多いのではないのでしょうか。また、不安定な天気が続いていると気持ちも晴れず、体がだるかったり何をしても面倒に感じていますよね。そんな心身の不調を感じている時こそ、自分の生活習慣を見直して、規則正しい生活を意識的に送るようにしましょう。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても



同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。

よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょ。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょ。

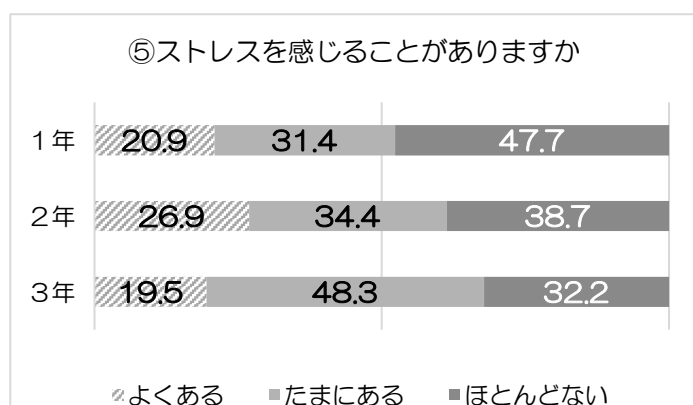
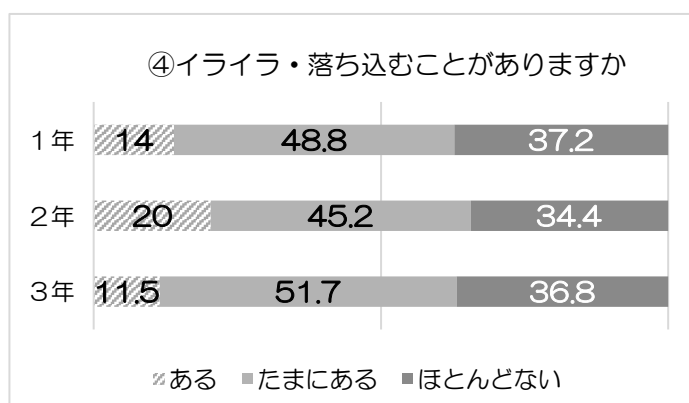
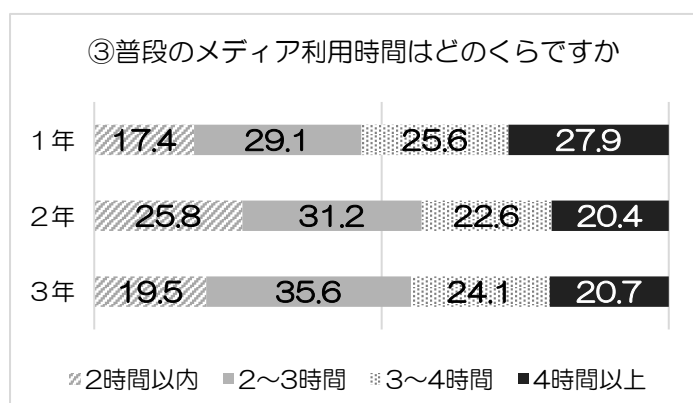
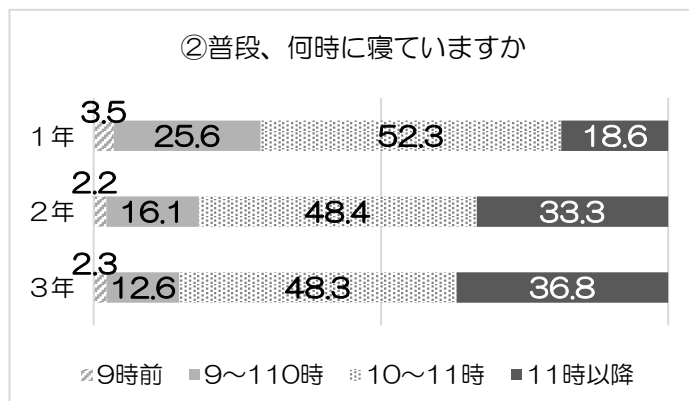
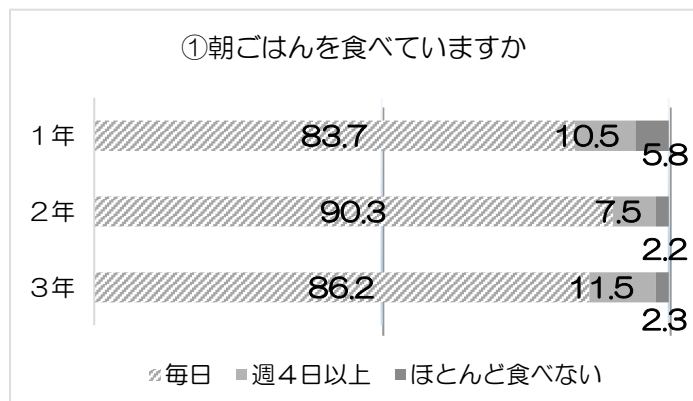


体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。

「心と体の健康アンケート」を行いました

6月に「心と体の健康アンケート」を行いました。毎日の生活習慣を振り返ったり、今の自分の心の健康状態を確認する機会になったと思います。アンケートは全部で12問ありましたが、今回はその中でも生活習慣と心の状態に関する結果をお知らせします。



どの学年も8割以上の生徒が毎日「朝ごはん」を食べてから登校していましたが、ほとんど朝食を食べないという生徒もいました(グラフ①)。「11時以降に寝ている生徒」が学年が上がるにつれて多く、「普段、メディアを4時間以上利用している生徒」が1年生に多かったです(グラフ②③)。メディアの利用時間の長さや学力には関係があるそうなので、気がついたら長時間利用してしまう等、メディア中心の生活を送るのではなく、時間を自分でコントロールできるようになるといいですね。

心の健康については、「イライラしたり落ち込んだりすることがある」生徒がどの学年も6割程度いて(グラフ④)、「ストレスを感じている」生徒は学年が上がるにつれて多くなっていました(グラフ⑤)。ストレスを完全になくすことはできないので、ストレスと上手につき合っていくために自分なりのストレス解消法があるといいですね。ない人は、先輩や友達・先生・お家の人などにストレス解消法を聞いてみて参考にしましょう。