

えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H29.03.24 NO.16 春休み直前号



春休みの保健目標
新学年に備えて
健康に過ごそう

ついに『えがお』も今年度最終号となりました。明日からの春休みは新しい学年に向けての準備期間です。毎日健康に過ごし、4月の始業式には深中生全員が元気に登校してくるのを楽しみにしています。

身体測定平均値

今年度の学校保健統計が出ました。自分達の結果を見てみましょう！

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		深谷中	埼玉県	全国	深谷中	埼玉県	全国
男子	1年	152.3	152.6	152.7	42.8	44.1	44.0
	2年	159.5	159.8	159.9	47.0	48.2	48.8
	3年	165.4	165.2	165.2	54.0	53.2	53.9
女子	1年	150.6	151.9	151.9	43.0	43.2	43.7
	2年	153.8	155.0	154.8	47.7	47.0	47.2
	3年	155.7	156.8	156.5	51.2	50.2	50.0

3年生男子は身長・体重共に全国平均を上回っていました。新学期が始まったらすぐに身体測定があります。この1年間でどれだけ成長したのか、来年度の身体測定が楽しみです！

成長に大切な
3つのポイント

Point1★睡眠

身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時～午前2時の間に多く出ます。

Point2★運動

運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線（骨の端の伸びる部分）のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発します。

Point3★栄養

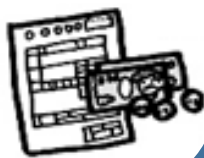
骨端線を伸ばす材料になるのはタンパク質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

忘れていませんか？

災害共済給付申請

学校生活の中（授業中、部活動中、登下校中など）でケガをして病院受診をした場合、日本スポーツ振興センターの給付対象になります。申請に関する資料・書類は保健室にあります。手続きがまだの人は保健室まで必要な用紙を取りに来てください。

また、用紙はもらったけれど保健室へ提出するのを忘れている人は、できるだけ早く提出してください。



春休みの

す
ご
し
が
た
に

クラスの別れに寂しい思いをしたのもつかの間。4月には新しい出会いが待っています。春休みには次の学年に向けての準備をしましょう！

ぐに治療開始

歯や耳の治療はすませておこう

めんでゆ直し

言葉で伝えてもとの仲良しに

(じ)かんを守る

生活リズムを整えて体調管理

たづける

いらぬ物は捨てて整理整頓

いぬいものをそろえる！

しっかり準備して笑顔で新学期を！



保健委員会だよ！

平成29年

春休み直前号

今年1年をふり返って

自分があてはまるところをチェックして
点数を合計しよう！



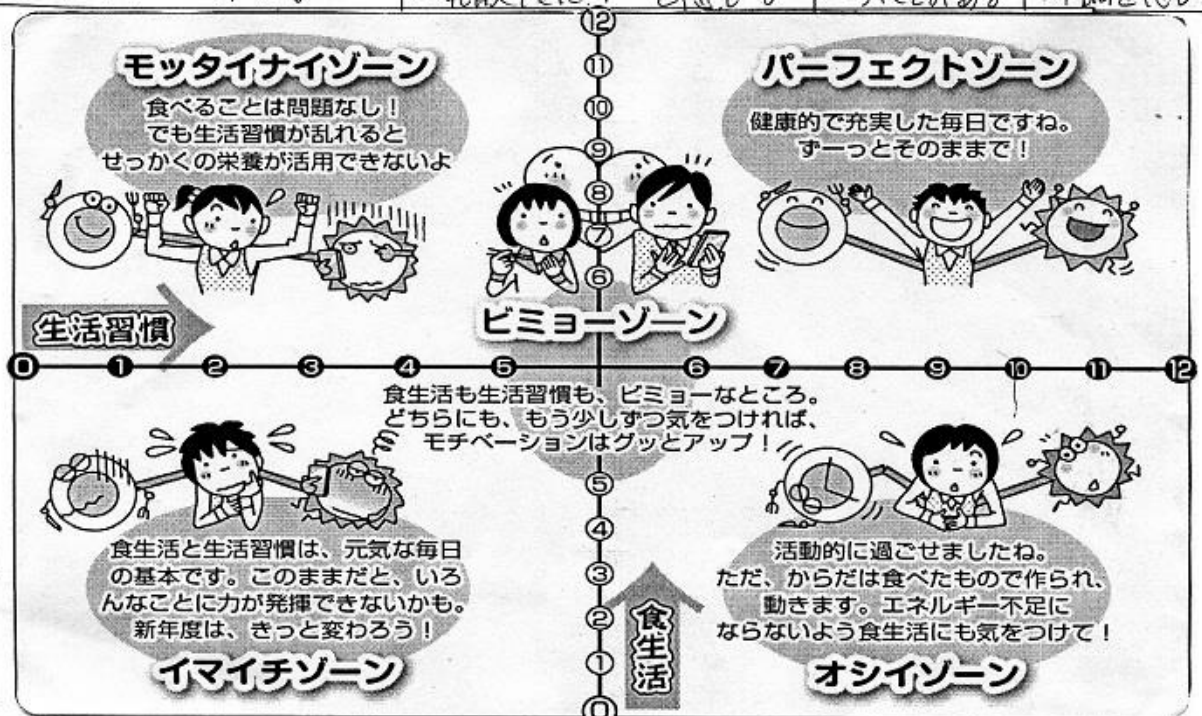
あてはまる
どのゾーン？

食生活の チェック	3点	2点	1点	0点
ごはんを食べた？	☐ 毎日食べた	☐ だいたい毎日食べた	☐ ときどき食べた	☐ まったく食べなかった
栄養のバランスは？	☐ よく考えた	☐ まあ考えた	☐ ときどき考えた	☐ まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	☐ ほとんど食べなかった	☐ あまり食べなかった	☐ わりとよく食べた	☐ ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	☐ 毎日楽しい	☐ だいたい楽しい	☐ 楽しいときもある	☐ あまり楽しくない

合計点

生活習慣の チェック	3点	2点	1点	0点
早寝・早起きできた？	☐ 毎日できた	☐ だいたいできた	☐ ときどきできた	☐ まったくできなかった
運動した？	☐ 毎日適度に	☐ 運動する日が多かった	☐ ときどき運動した	☐ ほとんどしてない
スマホの使用時間は？	☐ 時間を決め、必要とときにだけ	☐ 使いすぎない、よく気を付けた	☐ ときどき寝不足になるくらい	☐ スマホ依存症かもしれない
ストレスはある？	☐ 好きなことで発散できた	☐ たまにストレスを感じる	☐ ため息をつくことがある	☐ からだや心の不調を感じる

合計点



1年5組
関本
愛美