

SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

発行 行：平成29年7月19日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文 責：養護教諭 野川 静香



いよいよ夏休み！健康に過ごそう♪

いよいよ夏休みですね。自由な時間がいっぱい毎日。でも学校が休みだから寝坊しても大丈夫、夜更かししても大丈夫、とっていたら、ダラダラしているだけで終わってしまいますよ。自由なときこそ、自分で決めて実行することが大切です。

健康で有意義な夏休みを過ごしてくださいね！



自由な時間がいっぱいの夏休み。つい遅くまで起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを整えてくれます

3 朝ごはんを食べよう
朝食は、脳や体の目覚めを助けてくれます

4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間にテレビやスマホをやめて、リラックス

6 決まった時間にベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡できにくくなります

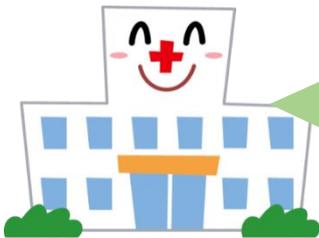
7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

夏は忘れずに水分補給！

※ 軽い脱水症状のときは、まだのどが渇いた感じがしません。

- ◎ 運動を始める前に
- ◎ のどが渇く前に
- ◎ 激しい運動をするときには、30分に1回が目安
- ◎ 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も！
- ◎ 冷たい飲料が◎

夏休みは治療のチャンス！めざせ矢祭中むし歯ゼロ！



今年の夏休みは36日間！この長い夏休みを利用して、まだむし歯を治していない人は、治療を進めましょう！

むし歯は自然には治らない病気です。

なお、治療後は受診結果の用紙を担当の先生に提出してくださいね。

★7月19日現在のむし歯治療率は、9%です。

健康の記録を配付しました！ 自分手帳に記録しよう。

1学期に行われた各検査、検診の結果をまとめた「健康の記録」を見ながら、自分手帳に転記しましょう。自分の体の状態を知ることが、健康維持への第一歩ですよ！

わたしの成長記録（4月の測定結果を記録しましょう）

学 年	中1	中2	中3	高1	高2	高3
身長 (cm)
体重 (kg)
肥満度 (%)・BMI (kg/m ²)						
視力	右					
	左					
体重	身長					
120kg	205cm					
115	200					
110	195					
105	190					
100	185					

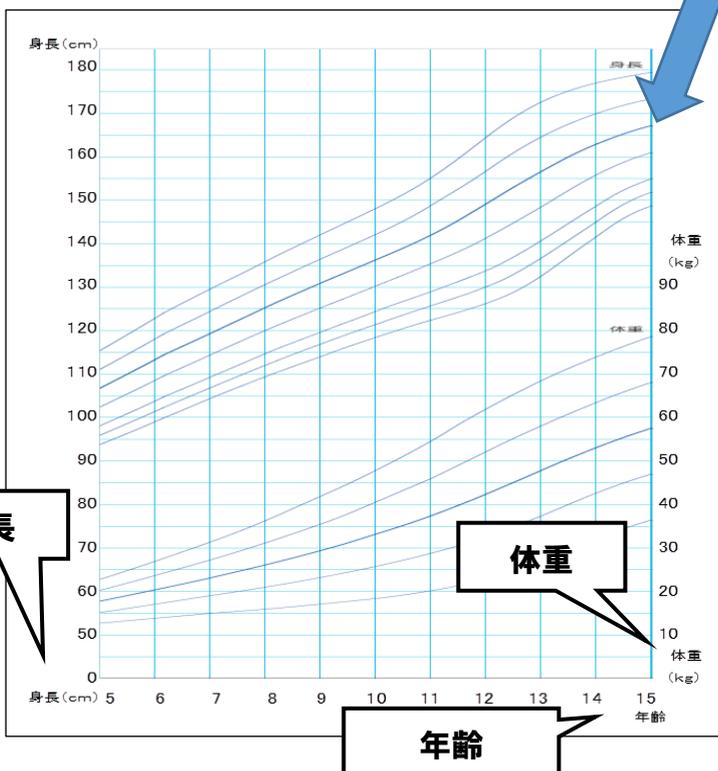
自分手帳「健康 3」のページ

- ① 身長
 - ② 体重
 - ③ 肥満度
 - ④ 視力
 - ⑤ むし歯の有無
- 上の5つの項目について、記入します。



自分の健康管理に
成長曲線を活用しよう！

健康の記録の中に「成長曲線」というグラフがあります。



成長曲線とは??

成長曲線とは、身長や体重ののびを個人差に配慮して、チェックできるものです。「やせ」や「肥満」などの栄養状態の変化ついて、「低身長」や「高身長」などの病気についても、早期に見つけることができます。

グラフの見方について

- ① 測定の時点の年齢（横軸）を上に乗っすぐのばし、身長（左縦軸）・体重（右縦軸）を横に乗っすぐのばし、縦と横の点を結んだものが成長曲線です。
- ② 身長・体重それぞれ、1番上のラインと1番下のラインの間に成長曲線があれば、「標準」ということとなりますが、成長曲線の形によっては注意しなければならない場合があります。不安なことや分からないことがあったら、いつでも聞いてください。