

ほけんだより

すこやか

5月

神守中学校 保健室

令和元年5月7日

さわやかな新緑の季節になりました。吹く風もさわやかで、活動するのにも気持ちの良い季節です。

今年はゴールデンウィークが10連休で、ゆっくり休めたでしょうか？逆に今までの疲れがたまっていて、なんだかだるいなあと思っている人もいるのではないかでしょう。睡眠時間を見直し、しっかりとて、体調管理に努めましょう。

保健目標
病気の予防に努めよう



身体測定の学年男女別平均値

身長(cm)		体重(kg)	
男子	女子	男子	女子
1年	152.3	151.7	44.4
2年	159.4	154.1	49.1
3年	164.4	156.8	54.6
			50.5

この数値は、あくまでも平均値です。中学生のみなさんの体は、まだ成長途中であり、成長の仕方は一人一人ちがいます。バランスよく成長していることが大切です。

「ひとり休み」を心がけて

新年度がスタートしておよそ1か月。新しいクラス・学年、部活動、人間関係などにも少し慣れて、落ち着きつつあるところかもしれません。そんなとき、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか。いろいろな環境の変化があるこの時期は、体も、そして心も疲れやすいものです。睡眠を少し多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張をゆるめる時間を意識的に作ってみてもいいかもしれません。がんばるときにはがんばる、休むときには休む…生活の中で、うまくバランスをとっているといいですね。



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



しっかり刻もう朝の生活リズム



今年度も、保健だよりの裏に詩や言葉を載せていくうと思います。

オープンマインド

「あの人は、なかなか打ちとけてくれないなあ‥‥」

そう思うのは、
私も相手に対して身がまえている証拠。

相手のよそよそしさが気になるとき。
相手に対して不満を言う前に、
「自分はこころを開いてその人と関わっているかな?」
って考えてみよう。

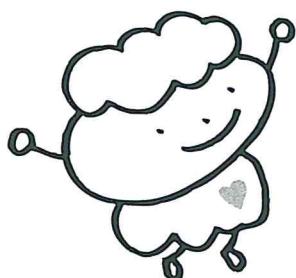
そして、勇気を出して、
自分から、もう少しころを開いてみよう。

そうしたら、相手も自分に対して
こころを開いてくれるかもしれない。

たとえ相手が
何ひとつ変わらなかつたとしても‥‥

こころを開くこと。
それは、
それだけでじゅうぶん気持ちのいいこと。

窓を大きく開け放った部屋のように、
ここちよい風が吹きぬけていく。



ごとうやすゆき 著 「さあ 顔をあげて」より
*この本は、保健室にあります。