

# えがお

行田中学校 保健室  
NO. 6 (H28. 9. 15発行)  
◇ 9月の保健目標 ◇ からだを鍛えよう

## 身体測定の結果

### ① 「4月の結果」 ☆行田市平均値 (H28年4月) との比較

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		本校4月	H28年度市平均	市との比較	本校4月	H28年度市平均	市との比較
男子	1年	152.3	152.5	-0.2 ▼	44.2	44.6	-0.4 ▼
	2年	160.8	160.1	+0.7 ○	50.2	49.3	+0.9 ○
	3年	165.1	165.4	-0.3 ▼	53.0	54.6	-1.6 ▼
女子	1年	151.4	151.7	-0.3 ▼	45.6	44.1	+1.5 ○
	2年	154.4	154.0	+0.4 ○	47.0	47.2	-0.2 ▼
	3年	155.4	155.9	-0.5 ▼	51.0	49.9	+1.1 ○

※今年度の行田市平均値のデータが届きました。  
※本校のデータと比較してみると、身長では2年の男女が市平均を上回っています。体重では、2年男子、1年女子、3年女子が市平均を上回っています。

### ② 「9月の結果」 ☆4月からの伸び

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校9月	4月との比較	本校9月	4月との比較
男子	1年	154.8	+2.5	46.3	+2.1
	2年	163.1	+2.3	52.7	+2.5
	3年	166.9	+1.8	54.7	+1.7
女子	1年	152.7	+1.3	47.4	+1.8
	2年	155.4	+1.0	48.2	+1.2
	3年	155.9	+0.5	50.4	-0.6



※1, 2年生男子の成長ぶりが特に目立っています。3年女子は、体重が減少していた人が多かったです。  
★成長期の自己流ダイエットは、健康を害するおそれがあり大変危険です。太り過ぎが気になる人も、食事はバランス良くしっかり摂り、運動量を増やすようにしましょう。

## 寝る子は育つ！ 賢くなる！ 強くなる！ ☆睡眠のお話

### ★レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠には2種類あり、寝ている間にレム睡眠とノンレム睡眠が交互に繰り返されます。寝て最初に現れるのは「ノンレム睡眠」で、脳を休ませ、身体の成長や修復に関係する成長ホルモンが活発に作られます。次に現れるのが「レム睡眠」で、身体を休ませ、脳が記憶の整理や定着を行います。

レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかり取った後に多く出現するため、新しく学んだ知識などを脳にしっかり定着させるためには、早く寝て十分な睡眠を取ることが重要です。

### ★睡眠不足による心身への影響

睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲の低下だけでなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に影響を及ぼします。たとえば、免疫力が低下して風邪をひきやすくなったり、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったりすることが知られています。

また、深夜はどんな人も感情の揺れ幅が大きくなる時間帯と言われていて、日中に体験した嫌な出来事を深夜に思い出すと、嫌な気持ちやマイナスの考えが強まってしまう可能性があります。眠れるのであれば、夜はあれこれ考えるのをやめて寝た方が、翌日は意外とすっきりとした気分で目覚めることができるかもしれません。

# 保健室では・・・



## 言葉で **5W1H** 伝えてほしい

**What?** ……何を?

**Who?** ……誰が?

**When?** ……いつ?

**Where?** ……どこで?

**Why?** ……なぜ?

**How?** ……どのように?

あなたは、けがをした時に、「いつ」、「どこで」、「何をしていた」、「どのように」けがをしてしまったのか伝えることができますか？また、体調が悪い時に、「いつから」「どこが」「どのように」具合が悪いのか話せているでしょうか。

保健室では、皆さんの身体の様子を観察しながら「問診」をして、けがや病気の状態を判断し、最適な処置ができるように努めています。皆さんが自分の身体の状態を上手に伝えてくれると、スムーズに適切な処置をすることができるので、ぜひ「5W1H」を心がけてみてください。

## 天高く・・・



### 気持ちの良い季節を 元気に満喫する方法



爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

<p><b>食欲の秋、栄養補給</b></p> <p>でもその分、運動もね</p>	<p><b>こまめに衣服の調節を</b></p> <p>汗の始末も忘れずに</p>	<p><b>秋の夜長…</b></p> <p>どんな夢を</p> <p>見ようかな。</p> <p>睡眠時間も十分確保</p>	<p><b>忍び寄るウイルス…</b></p> <p>手洗い・うがいの習慣を</p>
---	---	---	--