

ほけんだより 5月



令和6年5月16日
南相馬市立鹿島中学校
保健室
No. 2

新しい学年になり、約1ヶ月が経ちました。新体制での部活動も始まり、慌ただしく過ごした人も多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィークが終わり、中間テストや中体連が近づいてきています。計画的に学習を進め、部活動と勉強の両立ができるようにしましょう。

1学期身体測定結果について



4月に実施した身体測定の結果です。個別の結果は全員に配付しています。身長や体重の数字だけでなく、身長に対する体重のバランスなどをご確認ください。特に成長期のこの時期は、肥満度を見ることも大切です。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	本校平均	156.0	152.7	46.5	44.8
	県平均	154.2	152.7	49.0	47.1
2年生	本校平均	160.1	154.3	49.3	47.3
	県平均	160.8	155.6	51.3	47.4
3年生	本校平均	166.0	156.0	54.9	52.3
	県平均	165.7	155.8	54.9	49.1

県平均は、「令和4年度全国学校保健統計」の数値です。

カウンセラーの先生をご紹介します！！

しんどう あけみ
新藤 明美先生

スクールカウンセラーの新藤明美です。鹿島中学校の勤務は4年目になります。

相談室に「箱庭」を準備しています。箱庭とは、砂の入った箱です。この中に、人、動物、植物、乗り物、建物などのミニチュアを置いて、自分のイメージの世界を自由に作ります。砂に触るだけでも、心が解放されることがあるといわれています。箱庭をやりたい人は、スクールカウンセラーの新藤か保健室の武藤先生に申し込んでください。



あべ まさあき
安部 雅昭先生

誰とも競争することなく、ただ前を向いて歩いていけばいいのです。もちろん、他者と自分を比較する必要もありません。と、有名な心理学者が言っています。本当にそうだと思います。今の自分を大切にしてくださいね！必ずみなさんは成長していきます。そのお手伝いはできると思っています。よろしくお願いします！

※車やバイクと、幼少の頃より今もアニメが好きです。「葬送のフリーレン」「薬屋のひとりごと」「烏は主を選ばない」などなど



スクールカウンセラー6月の出勤日(予定)

新藤明美先生…4日(火)、18日(火)、25日(火)

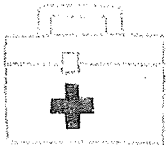
安部雅昭先生…13日(木)、14日(金)、20日(木)、
26日(水)、27日(木)、28日(金)

※ カウンセラーの先生とお話したいときは、担任の先生や保健の先生に伝えましょう。

とても親しみやすく、どんな話でも聞いてくださいます。秘密は守ります。保護者の方の相談も大歓迎です！希望する場合は学校までご連絡ください。(46-2019)



裏面に保健委員会からのおたよりがあります。



保健委員会だより

5月号

今月のテーマ

朝ごはんの大切さについて

朝ごはんの大切さを知ろう!!

朝ごはんを食べた時と、食べない時の違いは??

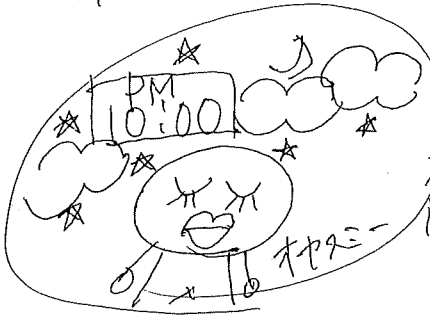
食べた時……

1. 脳にエネルギーが補給され、
集中力、記憶力がUP!!
2. 体温が上昇して代謝UP!!
3. 疲労がたまりにくくなる
効果も!!

食べない時……

1. 脳にエネルギーが補給されず、
勉強の効率が悪くなる……
2. 体温が上昇しなくて、体が
冷えやすくなる……
3. イライラしがちになる……

朝は「お腹がすかない」という人がいませんか?
朝起きると、お腹をすかせる方法があります。



1つ目は「夜更かしをしない」
朝起きると、明るい太陽の光を
浴びることで、すっきり目が
覚めます。 早寝を心がけよう!!

最近春とは思えないほど
気温が高くなってしまった
体育や部活動が
熱中症にならないためにも
しっかりと朝ごはんを
食べましょう

2つ目は「遅い時間に食べない」
遅い時間に夕食、夜食をとると
食べたものがなかなか消化
されず朝、食欲が落ちます
なるべく早く食べることを
心がけよう!!



参考文献… 農林水産省HP

今月の「保健委員会だより」を担当したのは、
(3-1) でした。