

保健便り

# ひかり

いちき串木野市立生冠中学校  
令和3年



明けましておめでとうございます。2021年の干支は「丑（うし）」です。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか。私は、箱根駅伝選手の一生懸命な姿から元気をもらいました。今年も感染症に気をつけて頑張りましょう。

☆身体測定の結果!! ※カードを見ながら自分の数値を記入して、どのくらい成長したか確認してみよう。

身長		体重		視力	
4月	1月	4月	1月	4月	1月
. cm	. cm	. kg	. kg	右 ( )	( )
				左 ( )	( )
1月 - 4月		1月 - 4月		※( )は眼鏡視力	
身長が . cm伸びた		体重が . kg増えた		視力が	
				良くなった 変わらない 悪くなった	

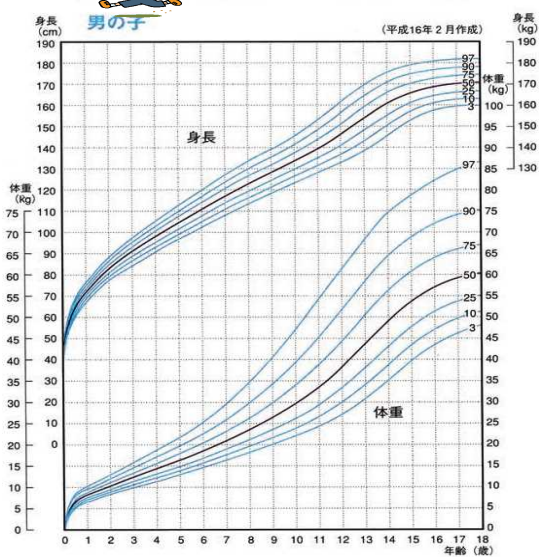
## 令和元年度 全国平均身長・体重

	男子	身長	体重	女子	身長	体重
中1	子	152.8 cm	44.2 kg	子	151.9 cm	43.8 kg
中2		160.0 cm	49.2 kg		154.8 cm	47.3 kg
中3		165.4 cm	54.1 kg		156.5 cm	50.1 kg

※ 自分の今の数値を印をつけて、「標準値」ぐらいなのか、上なのか、下なのか確認してみよう。

### 身長・体重成長曲線

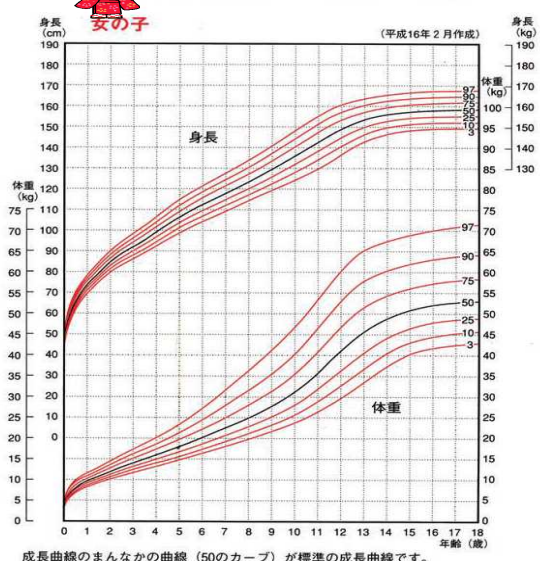
●自分の体重や身長をこのグラフに記入しましょう●



- 身長と体重を記入して、その変化を見てください。
- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。

### 身長・体重成長曲線

●自分の体重や身長をこのグラフに記入しましょう●



成長曲線のまんなかの曲線(50のカーブ)が標準の成長曲線です。

☆ 「50」の線が標準値になります。

## て あら めい しん て あら こう ざ 手洗い名人の手洗い講座



## ぐっすり眠って、<sup>ねむ</sup> 頭すっきり!<sup>あたま</sup>

近頃、すぐ「疲れた」「眠い」と言う人が多いようです。勉強や習い事、部活動、メールなどのやりとりで忙しいことが原因かもしれませんが、主な原因は夜更かしによる寝不足です。睡眠不足は心身の健康にも、成長にもよくありません。ぐっすり眠って頭をすっきりさせましょう！

### 夜なかなか眠くならない時は？

朝日を浴びる。軽く運動する。



目覚めて1時間以内に朝陽を浴びる。体のリズムが整うよ！



### 深い眠りにつくためには？

お風呂から出て1時間後に寝る

入浴後1時間ほどたつと体温がもどったタイミングで寝ると体温が急激に下がって熟睡しやすくなる。



### 寝る前にテレビやスマホを見ていい？

寝る前に見るのは控える

テレビ・スマホの光は睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制するので寝る前は控える。



### 毎朝0時に起きたい時は？

「0時に起きる！」と唱えて寝る

寝る前に「0時に起きる」と脳に記憶させると、起床準備を促すホルモンが分泌され、決めた時間に目覚めやすい。

