

ほけんだより



村田高校保健室

2023/5/8

新年度が始まり約1ヶ月が経ちました。5月は、暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、「五月病」という言葉もあるように、みなさんもだんだんと緊張がとけ、疲れを感じ始める頃かもしれません。

自分のペースを大切にしながら、無理せず過ごしてくださいね。



「相談力（そうだんりょく）」は大切な“力”です💡

ストレスや悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするときみなさんはどうしていますか？

自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法で解消できればよいですが、もしいつまでも考えてしまったり、落ち込んだ気分から抜け出せないときは「相談力」を発揮してほしいと思います。他人の意見を聞いてみることで、助けを求めることはこれから生きていく上で、社会人になっても大切な“力”です。「相談できる人は？」と聞かれてぱっと思い浮かぶ人はいますか？

家族や友人はもちろん学校の先生方も「相談力」を育てるお手伝いをします！

切り出しにくいときはなんでもない世間話から始めてみませんか？



5月は過ごしやすいようで、実は熱中症に注意が必要な時期でもあります。まだ体が暑さに慣れていないため、急に気温が上がった日などは特に気をつけなければいけません。まだまだ大丈夫と油断せず、きちんと天気予報を確認したり、自分の体調を観察しながら、夏本番に向けて徐々に暑さに体を慣らしていきましょう。



いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



今年度は、発熱の有無や体調の確認とともに「朝食の有無」と「睡眠時間」も毎朝入力してもらっています。チェックしていると睡眠時間が毎日3～4時間程度と短い人もいますね。睡眠不足だとイライラしやすく、家族や友人に対してとげのある言葉や態度で接してしまい、人間関係に影響が出ることもあります。

「睡眠」も立派なストレス解消法ですよ☆

身体測定の結果から

◆身長・体重◆

村田高校の生徒は、身長はやや低め、体重はやや多めの傾向にあります。

肥満度を現す指標に「BMI」というものがあり、

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

の計算式で求めることができます。

理想値が22で、18.5～25が標準体重、18.5以下がやせ、25以上が肥満です。まずは自分のBMI、標準体重を知り、今の生活を見直す必要があるのかどうか考えてみてくださいね。



◆視力◆

視力がC（0.3以上0.7未満）以下だと授業を受けていても黒板が見えにくいなどの支障が出ます。学校での検査はあくまでスクリーニングなので、受診勧告書を渡された人は一度眼科を受診し、きちんと矯正指導を受けることをおすすめします。（特に1年次の生徒が多いです…。）

