

保健だより



令和6年4月12日

函館市立湯川中学校

4月15日(月)は二計測・視力・聴力検査!

去年からどれくらい伸びているかな…とワクワクしているのではないのでしょうか。身長が特に伸びる時期は、人生に2度訪れると言われています。まず、赤ちゃんの頃に1回。そして、ちょうど皆さんの年齢、つまり思春期にもう1回成長期が訪れます。特に思春期に訪れる身長の急激な伸びのことを「成長スパート」と呼び、この時期には骨や筋肉を作るさまざまな栄養素がたっぷりと必要になります。



栄養バランスの良い食事をとろう!



文部科学省：「食」の探求と社会への広がり

炭水化物：炭水化物には、糖質と食物繊維があります。糖質はエネルギー源として使われ、生命維持のために欠かせない栄養素です。食物繊維は、腸の調子を整え便通を良くします。

たんぱく質：筋肉、臓器、血液、皮膚、髪の毛など、体を作るもとになります。

脂質：エネルギー源として使われます。また、細胞膜の成分となるなど体の組織を作ります。

ビタミン：他の栄養素の働きを助け、健康を維持するなど、主に体の調子を整えます。

ミネラル：主に骨や歯、血液を作るもとになります。ミネラルは各組織で利用され、尿中に排泄されたり、再利用されたりします。

睡眠もしっかりとろう!

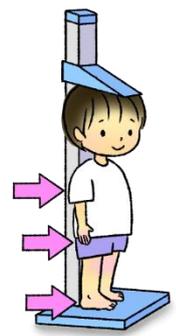
睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、皆さんの心身の健康にとって重要です。睡眠時間が不足することによって、肥満のリスクが高くなること、気分が落ち込みやすくなること、集中力が低下すること、幸福感や生活の質(QOL)が低下することが報告されています。

特段の理由がないにもかかわらず、本来の就寝時刻をこえて夜ふかしをしている状態を、“**就寝時刻の先延ばし**”と呼びます。就寝時刻の先延ばし行動としては、テレビを延々と見続けてしまったり、ゲームが止められなかったり、あるいは SNS で交流したりなど、本来の就寝時刻を過ぎて、さまざまな余暇活動を行うことが多いようです。就寝時刻の先延ばしにより、睡眠時間が短くなることで翌日の眠気や疲労感が強くなるだけでなく、寝つきの悪さが生じるとともに、翌朝の登校時刻に目覚められなくなります。したがって、就寝時刻の先延ばしはできるだけ避けましょう。

- 中学生の皆さんは **8~10 時間**を参考に睡眠時間を確保しましょう!
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けましょう!

計測・検査時のポイント

当日の服装…**ジャージ**で計測します。

<p><身長></p> <p>背中、おしり、かかとを柱につけます。 あごをひいて、まっすぐ前を向きましょう。</p>  <p>髪を結ぶときは 頭の上や後ろにこないようにしましょう。</p> 	<p><体重></p> <p>体重計の真ん中に静かに乗ります。</p>  <p>体重計の上であばれてはいけません。</p> 
<p><視力></p> <p>めがね、コンタクトを使っている人は忘れずに持ってきてきましょう。</p>  <p>もってきてね!</p>  <p>○の切れ目の向きを検査する先生に伝えましょう。</p>	<p><聴力></p> <p>「ピー」という音が聞こえたらレシーバーのボタンを押します。 ※手を上げてOK!</p>  <p>非常に小さい音なので、待っている間は私語や大きな音は立てないようにしましょう。</p> 

**今年度お世話になります、
学校医の先生**

内科	平野 一仁 先生	平野内科
耳鼻科	佐藤 信清 先生	佐藤耳鼻咽喉科医院
歯科	渡辺 郁也 先生	渡辺歯科クリニック
歯科	木葉 篤 先生	木葉歯科医院
眼科	清水 信晶 先生	清水眼科クリニック
薬剤師	池田 隼人 さん	はこだて調剤薬局 美原店

よろしく
お願いします!



「日本スポーツ振興センター災害救済給付」について

学校の管理下(※)でケガをして医療機関にかかったとき、医療費の一部が給付されます。総医療費が5,000円以上、健康保険証を使っての本人負担が1,500円以上のものが対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなるので、早めに担任または顧問、保健室にお知らせください。

※学校管理下とは、授業中や部活動、休み時間、登下校中などのこと。

