

ほけんだより 3月

2017.3 貴志中学校

1年間を振り返えろう!!

学年のしめくくりの時期になりました。昨年の4月に学年がスタートしたときと比べると、みなさんみちがえるように大きくなりましたね。友だちのことを思いやり、困っている人を助けるなど、心も身体もずいぶん成長したと思います。春休みには1年間の生活を振り返って、新しい学年の目標を立ててみましょう!!



～保健室利用状況～

2016.4～2017.1

4月～1月の間、体調不良等で、保健室を利用した生徒は、**667**名でした。昨年は548名でしたので、今年は、利用人数が**多い結果**となりました。それから、病院には行かなくても、突き指や捻挫で保健室に来室する生徒が多く、ケガでの利用も多かったですように感じました。また、スポーツ振興センターの利用件数も昨年度32件に対し、1月末現在ですでに**52件**と多くなっています。

体育大会や部活動の大会といった大きな行事があり、疲れから体調不良となる生徒が多かったのではないだろうか。

来室者がいちばん多かった曜日

月 曜日

体調が悪くて保健室に来た人

667人

いちばん多かった病気は

頭痛

来室者がいちばん多かった月

10月

(122)

「土日に遊びつかれて…」という生徒はいませんか?? 部活動もあると思いますが、身体を休めることも**大切**ですよ!!

成長に大切な3つのポイント

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

【睡眠】

身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】

運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】

骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています

① 寝ている間に疲れをとる

② 免疫力を高める

③ 肌荒れを防ぐ

④ 太りにくくする

保健室には、ケガや体調不良以外にも身長を測りにきたり、掃除当番で来てくれたり、たくさん生徒が訪れました。元気な思いやりのあるみなさんとたくさん出会えたことに感謝しています。

1年間 ありがとうございます。

