

# げんき 7月

健康診断・生活習慣

新潟市立下山中学校  
保健だより  
令和6年7月5日



本日、健康診断の結果を配付しました。  
みなさんすくすくと成長していますね。中学生は心も体も大きく変化する時期です。そのため不調も起きやすくなります。日頃の健康状態をしっかりと把握しておくことが大切です。

※結果を確認した後、  
封筒は学校へ戻してください。

<下山中の平均身長・体重>

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	157.8	48.5	152.5	45.4
2年生	162.9	51.7	155.7	47.8
3年生	166.7	53.6	156.6	50.2

## 健康診断の結果から 生活をふり返ろう

### 歯科検診

（気になるところが  
あった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本  
ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（やせすぎ・太りすぎ  
の人）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（視力が  
下がった人）

スマホや本は目から30cm以上  
離しましょう。目をこまめに  
休ませることも忘れずに。



## 健康生活週間はじめます(7/16~7/20)

期間中、「早寝・早起き・朝ご飯・メディア利用・歯磨き」を「健康生活チェックカード」を使って確認します。下山中学校のみなさんには、目標を立て、自分の生活をコントロールする能力を身につけてほしいと願っています。自分の健康を守れるのは自分だけです。今できることから始めましょう。

◎健康な生活習慣を身につけるために、保健室でよく聞く生活習慣にかかわる相談を紹介します。



昼寝をしてしまい  
夜眠れません

### 昼寝は 15 分程度

タイマーをかけたり、深く眠れないような環境で昼寝をしたりするとよいでしょう。昼寝をしすぎると夜眠れなくなります。



ベッドに入ると  
目が覚めてしまいます

### 「ベッド＝寝る場所」

と脳に覚えさせましょう。なんとなくベッドの上で過ごすと、脳がベッドは寝る場所ではないと覚えてしまいます。スマホや勉強、読書をするときは、場所を分けることが大切です。

まずは早起き!

いいリズムで毎日元気

早起きして  
朝日を浴びる

朝ごはんを  
ゆっくり食べる

ウンチが出て  
スッキリ

早く眠くなって  
朝までぐっすり

お腹が空いて  
ごはんがおいしい♪

元気に遊ぶ・  
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。