

# 保健だより 5月



NO.2

沼津第二中学校  
保健室（杉山）  
令和6年5月2日

新学期が始まって1か月が経ちました。環境の変化で疲れが出てきていませんか。

5月は、新体力テストや宿泊行事があります。適度に休養をとりつつ、行事に向けて体調を整えておきましょう。

## ～ 宿泊行事に向けて ～



### ★ 乗り物酔いしやすい人におすすめ ★

- 酔い止めを用意して、乗車30分前までには飲んでおく
- 遠くの景色を見るようにする
- しっかり睡眠をとっておく
- 適度にお腹を満たしておく（空腹・満腹はどちらも酔いやすい）

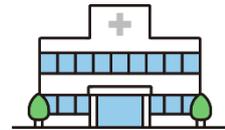


### ★ 体調を整え、臨みましょう ★

○定期健康診断を実施中です。治療が必要な場合は、早めに治療を済ませ、万全の状態で行事に臨むようにしましょう。

○生活習慣を整えておきましょう。

- ・11時には就寝し、十分な睡眠をとるように心掛けましょう。
- ・朝ご飯は、1日のパワーの源です。普段、朝の食欲がない人も、少量から食べることに慣れておきましょう。



※普段できていないことは、なかなか大切な日も実践できません。この機会に、生活習慣を見直しておきましょう。

## ～ 4月 身体測定の結果(学年別平均値) ～



	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.4	149.6	44.2	41.3
2年生	160.9	156.1	51.4	47.7
3年生	167.6	155.4	51.8	47.4

- ・睡眠によって、成長ホルモンが分泌して、成長を促してくれます。特に、成長期の今の時期は8時間～10時間は睡眠をとるようにしましょう！
- ・成長のタイミングや速度は人それぞれ。気になることがある人は、保健室まで相談してください。