

# 保健だより



令和7年2月7日  
新座市立第二中学校  
保健室

だんだんと日が長くなり、少しずつ春の訪れを感じることができる時期ですね。今季もインフルエンザが流行しています。笑顔で進級・進学するために、引き続き一人一人が感染症予防に取り組みましょう。勉強や運動、友達との思い出作りなど、やり残したことがないように毎日を大切に過ごしましょう。

## 2月の保健目標 生活習慣を見直そう



### 1年間の発育の様子



1月初めに3学期の発育測定を行いました。みなさんは今、心も体も大きく成長する時期です。発育の仕方や時期には個人差がありますが、身長や体重の増加は目に見える成長です。自分の成長を見つめ、生活習慣を振り返りましょう。また、発育測定の結果は3学期の終わりに通知表と一緒にお渡しします。

本校の平均値		男子		女子	
		4月	1月	4月	1月
1年生	身長 cm	154.4	160.2	151.9	154.6
	体重 kg	44.9	48.5	43.3	45.5
2年生	身長 cm	162.6	165.9	156.0	157.2
	体重 kg	51.3	54.9	46.8	48.4
3年生	身長 cm	166.3	168.8	157.2	157.9
	体重 kg	54.0	57.2	49.9	51.0

試験や  
面接で

力を発揮するために

☐ 朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

☐ 時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

☐ 服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

☐ 腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなかが膨らむくらい鼻から息をしっかりと吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。

3年生は公立入試が近づいてきました。体調管理はできていますか。受験は大きな挑戦です。みなさんの努力が実を結ぶことを心から願っています。



# 生活習慣病を予防しよう

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に關与する疾患のことです。がん、心疾患、脳血管疾患などの病気を引き起こす可能性があります。中学生のみなさんも、早い段階から予防することが大切です。

## 生活習慣病の予防のポイント

- ① 規則正しい食生活を心がける。  
野菜や果物を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がける。
- ② 適度な運動を習慣化する。  
毎日体を動かすことを意識する。
- ③ 十分な休養をとる。  
規則正しい生活を送り、決まった時間に眠りにつくことで睡眠時間を確保する。



## ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分にでる

脳や体のつかれがとれる

覚えたことが整理されて定着する

ぐっすりねむることのメリット

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

病気のていこう力がつく

心の状態が安定する

©少年写真新聞社 2023

## 花粉症の季節がやってきます



春先の花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛散しています。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。

### 花粉症の症状



- ・透明でさらさらした鼻水が出て、鼻づまりが長期間続く。
- ・1日に何回もくしゃみが出る。
- ・目がかゆくなったりごろごろしたりして、涙や目やにがよく出る。
- ・喉がむずむずして痛がゆい。

### 外に出る時は……



花粉がつきにくい服装で出かける。

### 外から帰ったら……



外で花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔をする。

©少年写真新聞社 2024

花粉による目のかゆみや鼻水を訴える生徒が増えてきました。春先になるとスギやヒノキなどの花粉が多く飛散し、花粉症に悩まされる人も多いと思います。人間の体は「免疫」という病気を引き起こす異物（ウイルスや細菌など）から体を守る仕組みがあります。花粉症は免疫が過剰に反応して、アレルギー反応が引き起こされている状態です。花粉症の症状を軽減するためには、外出時にマスクや眼鏡を着用し、帰宅後は衣服や髪についた花粉を払い落とすことが大切です。日々の対策をしっかりと行い、快適な生活を送りましょう。また、症状が酷くなる前に、医療機関を受診し、適切な薬を服用したり点眼薬を使ったりすることも有効です。

