

保健だより

10月

中等保健室 10月5日



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。この時季は、スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋とも言われるように、いろいろなことに取り組みやすい時です。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩している生徒も増えています。

体調管理に気をつけて、秋を楽しみましょう。

自分の成長曲線グラフを見てみよう！

各自に成績ファイルと一緒に配布されます。

左のグラフについて（成長曲線）

【グラフの見方】

① 左の縦軸…身長 (cm) ② 右の縦軸…体重 (kg) ③ 下の横軸…年齢 (歳)

成長曲線は、「パーセンタイル」と呼ばれる3、10、25、50、75、90、97といった基準線に分けられています。これは、例えば身長3パーセンタイルは同性同年齢の者が100人並んで前から3番目、10パーセンタイルは前から10番目の身長を意味しています。

【成長曲線のポイント】

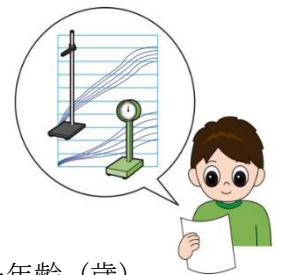
成長曲線は、身長・体重が基準線に沿って伸びていれば適正であり、体重については、基準線に対して急に上向き、あるいは下向きに成長を示す場合は、病的な「肥満」「やせ」の心配がありますので気をつけてください。基準線のカーブとは大きく異なる曲線になったり、帯からかなりはみ出すような場合は、医師に相談してください。

右のグラフは、肥満度になります

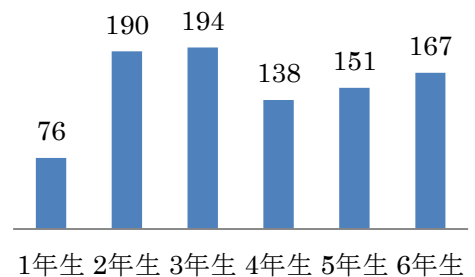
《4月～9月までの保健室来室状況》

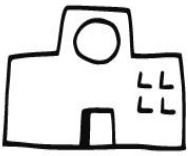
のべ人数…916人

*皆さんは、健康に過ごせましたか？



【学年別来室者】





「心の健康について」の講話を聞いて



9月18日、本校スクールカウンセラー・竹村一夫先生をお招きして、1～3年生を対象に「心の健康について～自分を知る～」をテーマに講話が行われました。

講話終了後の感想を一部紹介します。

- ・話の中に「モチモチの木」のことがあり、家に帰ってもう一度読んでみた。結局、人に優しさを与えること、与えてもらうことが大事なのかもしれない。人に優しくすれば、その優しい自分を好きになれる。自分を好きになり肯定できれば、きっと元気な心でいられるのだと思った。
 - ・自分を否定しないで、自分と向き合おうと思った。そして、自分の長所をたくさん見つけられるよう、頑張ります。
 - ・心は言葉と行動だと聞いてなるほど…と思った。先日、国内短期研修のホームステイに行った時、ホストの人達が僕たちのことを考えて、過ごしやすいようにいろいろな行動や言葉をかけてくれた。最近のことだったので思い出し、講話が身近に感じられてとても良い時間だった。
 - ・一人で解決出来ないことがたくさんある…という言葉聞いて、悩んでも答えがわからなかったら、誰かに聞いて良いのだと言われて心が軽くなった。
- *今まで知らなかったことを学べた・別の考え方をすることができた…とか、心がすっきりした・軽くなったという感想も多かったです。困った時には、気軽に、いつでも竹村先生に相談してくださいね。とても、心強いですよ！

【7つのまちがいさがし】答え 天井のすじかい・中央上付近のクライミングホールド・右上の男子のTシャツ・眼鏡をかけている男子の左腕・中央下の女子の髪型・指示している男子の指・上を向いている男子の右足

