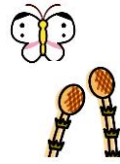


保健だより

桐生第一高等学校 保健室
平成31年3月22日発行



暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

平成30年度 学校保健統計調査（速報）と本校の身体測定結果より

〈年齢別 身長、体重の平均値（全国と本校）〉

		身長(cm)		体重(kg)	
		全国	桐一	全国	桐一
男子	15歳	168.4	166.8	58.6	60.8
	16歳	169.9	169.1	60.6	64.0
	17歳	170.6	170.4	62.4	67.3
女子	15歳	157.1	154.9	51.6	52.8
	16歳	157.6	157.3	52.5	55.2
	17歳	157.8	156.2	52.9	55.3



みなさん個人差はありますが、この1年間でも成長があったことと思います。この平均値は、ひとつの目安として見て下さい。人の顔がそれぞれ違うように、発育には個人差があって当然です。人と自分の測定値を比べるのではなく、以前の測定の時より自分がど

れくらい成長したかを見るのが大切です。しかし、本校の特徴として、体重が重たい傾向がありますので、食事、運動等の生活習慣を見直してみましょう。また、ここ数ヶ月で急激に痩せたり、太ったりした人は、生活環境や心の乱れが原因かもしれません。高校生活の中で、規則正しい生活習慣を身に付けたり、気持ちの整理の方法を見つけてみましょう。

〈主な疾病・異常等の推移総括表（全国）〉 (%)

区分	むし歯(う歯)	裸眼視力 1.0 未満の者
平成20年度	65.48	57.98
25	55.12	65.84
26	53.08	62.89
27	52.49	63.79
28	49.18	65.99
29	47.30	62.30
30	45.36	67.09

過去最低

過去最高

むし歯については、過去最低の割合になっています。毎食後の歯磨きや甘いお菓子は、時間を決めて食べるようにして、いつも口の中がお菓子(甘いもの)でいっぱいということがないようにして、予防をしていきましょう。来年度の歯科検診で治療が必要な場合は、早めに受診して、しっかり治しましょう。

裸眼視力 1.0 未満の者については、過去最高の割合になっています。本やスマートフォン、テレビは明るい部屋で正しい姿勢で見たり、十分睡眠をとって目を休ませたりして、視力低下に気をつけましょう。

“笑う”だけで、 心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

あなたの1年は、 どうでしたか？

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、そんないろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。

少し振り返ってみよう

自分で成長したなーと思うことは？

来年、目指したいことは？

春休み

は

自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなーと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

今年度も1年間お世話になりました。

今年度の各検診の“**受診のすすめ**”をまだ学校に提出していない人は、春休み中に受診し、結果を学校に報告して下さいをお願いします。

