

# 保健だより

令和3年 5月 12日  
味野中学校 保健室  
No. 3

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、コロナ禍においても、季節を感じさせてくれます。普段あまり気にしない風や日差しをいっぱい感じて少しゆっくりするのもいいですね。お疲れ気味の人におすすめです。



## ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



～保護者の皆様へ再度のお願い～

- ・お子様が学校へ登校する際には朝の体温をはかり、体調のチェックをお願いします。体調がすぐれないときは無理をせず、自宅で休養させてください。また、登校時にはマスクの着用をお願いします。

誰もが不安を感じる状況ですが、一番守るべきは健康そして命です。学校と家庭が協力してこの状況を乗り越えるしかないと考えています。何かありましたら、いつでもご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## 発育測定結果より

4月の測定結果の平均をお知らせします。身長伸び・体重の増えで心配のある人は、保健室へ相談に来てください。

学年	1年		2年		3年		
性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
身長	本校平均	150.1	151.4	159.8	153.2	165.0	155.4
	全国平均	153.9	152.4	160.6	155.2	166.3	156.9
体重	本校平均	43.4	44.2	49.6	48.7	54.7	51.0
	全国平均	45.5	44.5	50.0	47.8	55.1	50.2

※全国平均は、令和2年度のものです。

## 5月31日 世界禁煙デー

タバコで失うものはなんでしょうか？どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

### 運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を運び渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息切れしやすく、スポーツでも力が発揮できません。



### 集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

### 肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分のビタミンCが失われてしまいます。



### 白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色になってしまいます。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになりますよ・・・