

ほけんだより 7月

令和6年7月19日
中野区立北中野中学校
校長 津村 慶
養護教諭 太田恵子

早いもので、前期前半も今日で終了します。明日から夏休みです。長い夏休みとはいえ、皆さんはたくさんの課題や部活動で、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんね。ひとつでもいいので目標を決めて、有意義な夏をお過ごしください。9月に、元気な皆さんにお会いできることを、楽しみにしています。



◆定期健康診断の記録について

本日、定期健康診断の記録を配付いたしました。4月からの健診結果の一覧となっておりますので、必ず保護者の方に見せてください。受診が必要な人には、すでにお知らせを配付してあります。まだ病院へ行っていない人は、できるだけこの夏休み中に受診するようにし、病院の結果を保健室まで提出してください。

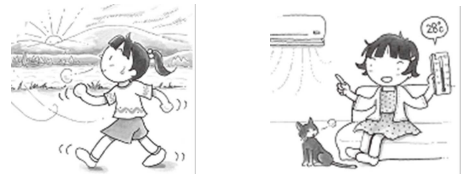
3校連携発育測定結果について【武蔵台小・上鷺宮小・北中野中】

【小学校】		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	武蔵台小	116.6	21.0	115.3	20.5
	上鷺宮小	117.6	21.0	116.5	21.0
	全国	117.0	21.8	116.0	21.3
2年	武蔵台小	123.2	24.1	121.1	22.9
	上鷺宮小	122.2	23.0	121.7	23.0
	全国	122.9	24.6	122.0	24.0
3年	武蔵台小	126.8	26.0	127.3	26.1
	上鷺宮小	127.7	26.3	129.1	27.0
	全国	128.5	28.0	128.1	27.3
4年	武蔵台小	135.3	31.5	134.8	31.1
	上鷺宮小	135.6	30.9	134.1	29.7
	全国	133.9	31.5	134.5	31.1
5年	武蔵台小	139.8	35.8	142.4	36.5
	上鷺宮小	139.8	33.0	142.2	34.7
	全国	139.7	35.7	141.4	35.5
6年	武蔵台小	146.5	39.7	149.2	40.6
	上鷺宮小	146.9	40.3	148.9	38.9
	全国	146.1	40.0	147.9	40.5

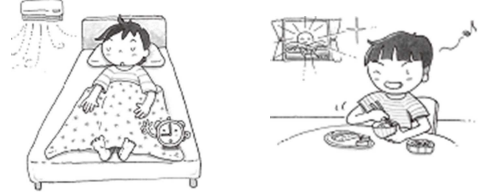
【中学校】		男子		女子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	北中野中	155.5	45.4	152.1	43.0
	全国	154.0	45.7	152.2	44.5
2年	北中野中	162.8	50.3	156.6	48.6
	全国	160.9	50.6	154.9	47.7
3年	北中野中	167.9	55.2	158.0	50.0
	全国	165.8	55.0	156.5	49.9

定期健康診断の記録の裏面に、成長曲線が示されています。成長曲線基準図の中にある7本の基準線と基準線の間に入るのが一番良い状態ですが、上向きあるいは下向きになって基準線と交差する場合（特に2本の基準線を横切ってしまう場合）は、なんらかの疾患が原因ですので、医療機関で受診していただくことをお勧めいたします。

◆夏バテを予防しましょう



暑くなると、眠れない、体がだるい、やる気が出ない、頭が痛い、食欲がない等の状態になることがあります。これはどれも夏バテの症状です。夏バテにならないための対策は、①睡眠をきっちりとする。②エアコンの温度を下げすぎない。③ごはんをしっかり食べる。(特に朝ご飯は1日のエネルギーになります)④適度な運動等、日常生活でできることばかりです。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



◆スマホにひそむ危険を知ろう

スマホはとても便利ですが、「スマホがなければ生きていけない!」と感じているなら、少し問題です。充実した夏休みを過ごすために、スマホの使い方を見直してみましょう。

みなさんは、電車の中で通話をしない、歩きながら、自転車に乗りながらの「ながらスマホ」をしないなどのマナーを守っていますか?特に「ながらスマホ」は事故につながります。「自分だけは大丈夫」「もうすぐゲームをクリアできるから」「急いで返事しなきゃいけないし」といってスマホを操作していると、とても危険です。スマホを使いながら自転車を運転していた人がお年寄りとぶつかり、命を奪ってしまった事件もあります。気をつけているつもりでも、画面に夢中になると、周りが見えなくなってしまう。あなたのスマホの使い方が、事故につながらないか、周りに迷惑をかけていないかをもう一度考えてみましょう。

飲食店で悪ふざけをした姿や、線路内に入った姿を SNS にアップ。本人はちょっとしたいたずら心で行ったことかもしれませんが、しかし、それが社会的な問題になり、未来のあなたを苦しめることもあるかもしれません。また、自分が好きなアニメや漫画、テレビ番組などをインターネット上にアップするのもいけないことです。著作権という権利を侵害していることがあります。友だちや他人の悪口についても、自分の名前がわからないからといって、人を傷つける書き込みをしてはダメです。「友だちに送るだけだから」と簡単に書き込んでいませんか?インターネット上にアップされた画像は誰でもコピーできるため、一度アップしてしまうと、完全に消し去ることは難しくなっています(ずっと残ることから”デジタルタトゥー”とも呼ばれています)。「送信しても本当に大丈夫かな」と、見直すくせをつけましょう。

普段のモヤモヤを SNS で吐き出している人もいるかもしれません。そんな時に励まされたら、知らない人でも親近感を感じ、会ってみたいくなるかもしれませんね。しかし、そんな思いをわかった上で、近づいてくる危険な大人もいます。SNS で知り合った人とのトラブルは増えています。SNS で知り合った人との付き合い方を次のように決めておきましょう。

ルールを決めてトラブルを避けましょう

- 知らない人に深刻な悩みを相談しない。
- 住所や学校のことなど、プライベートな情報を明かさない。
- 自分や友だちの写真を送らない。
- DM(ダイレクトメッセージ)が届いても、返事をしない。
- 「会ってみよう」と誘われても、絶対に会わない。

スマホを使い始めると、時間を忘れて没頭して、やるべきことをしなくなってしまったり、寝不足になってしまったりすることがあります。「起きたとき、まずスマホをチェックする」「スマホがないと落ち着かない」「SNS にメッセージが届いたら、『すぐ返信しなきゃ』とあせってしまう」「風呂やトイレにもスマホを持ち込んでしまう」。あなたがこんな状態なら「スマホ依存」になっているかもしれません。心と体を健康に保つためにも、寝る前の2時間はスマホを使わない、食事中はスマホを触らないなどのルールを決めましょう。

夏休みはこれからです。スマホと上手に付き合って、「スポーツをがんばる」「料理に挑戦する」「海や山でいっぱい遊ぶ」など、画面の外でも楽しい思い出をつくってみましょう。