

# ほけんだより 5月



令和4年5月6日 深谷市立藤沢中学校保健室 第2号

## 気持ちのいい季節になりました🌱

新年度がスタートして、早くも1ヶ月。連休中はリフレッシュができましたか？ 体も心もまだまだお休みモード…なんて人もいるかもしれませんが、早めに学校モードに切り替えて、今月も元気に過ごせるといいですね！

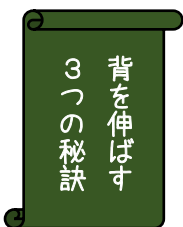


## 身体測定の結果をお知らせします

4月12日に身体測定を実施しました。計測中、「Ocm 伸びた～！」などと喜びの声もたくさん聞こえてきました。下の表は、身長および体重の学年別平均と埼玉県平均（令和2年度のもの）です。

学年	男子				女子			
	身長		体重		身長		体重	
	藤沢中	埼玉県	藤沢中	埼玉県	藤沢中	埼玉県	藤沢中	埼玉県
1	155.0	153.9	46.8	45.8	151.4	152.7	45.6	44.4
2	161.8	161.2	50.4	50.7	154.1	155.7	48.1	48.7
3	166.4	166.3	55.8	55.4	156.2	156.8	52.8	50.2

平均値は、あくまでも目安として考えてください。成長には一人ひとり個人差があります。ただし、急激な体重の増減には注意が必要です。



①よく寝る！



②よく食べる！



③よく動く！



## ごがつびょう「五月病」って知ってる？～こんな症状に注意です～

朝起きるのがつらい

元気が出ない

イライラする

学校に行くのがつらい

体がだるい気がする

食欲がない



4月からの新しい環境で頑張りすぎた結果、5月になり疲れが出始め、心や身体に様々な不調が出ることを五月病と言うことがあります。（※正式な病名ではなく、通称です）

## ごがつびょう「五月病」にならないようにするために・・・

睡眠時間をしっかり確保！  
つかれをとるには、  
ねるのが一番！

バランスのよい食事で  
心も体も健康に！

体を動かして  
ストレス発散！

つらいときは、  
一人でなやまないで  
おうちの人や先生に  
相談してみる！



規則正しいリズムで健康的な生活を送ることが大切です。また、心のイライラやモヤモヤは、大きくなりすぎる前に身近な人に話すとスッキリするかもしれません。



私が藤沢中に来て1ヶ月。健康診断では、みんなしっかりと「お願いします」「ありがとうございました」とあいさつができていて、藤中生って素敵だなあと感じています。これからも藤中生のいいところをたくさん見つけていきたいです♪