



大阪市立梅香中学校 保健室 平成26年3月5日発行

今年度も後1ヶ月を残すのみとなりました。みなさんにとってどんな1年になりましたか？
まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。
春が来たらみなさんは次のステップに進進しなければなりません。準備はできていますか？
卒業・進級おめでとう！！

身体測定の平均ができました！！

身体測定の全国の平均が2月に出たので、本校の平均と比べてみました！！
ただ、春の身体測定での結果なので、少し低く感じるかもしれません。
そして、個人差があるものなので、差があってもあまり気にしなくても大丈夫ですよ。どうしても気になる場合は、保健室に来てください。

身長が伸びるポイント！！

- ① 規則正しい生活！！（1日8時間以上の睡眠を！！）
- ② バランスの取れた食事！！
- ③ 適度な運動！！

※この3つがバランス良くできて、はじめて成長ホルモンが働きます。

★保健室に全国の平均が出ている表があるので、興味がある人は見に来てくださいね。

		1年		2年		3年	
		男	女	男	女	男	女
身長 (cm)	梅香	152.5	151.6	160.8	154.2	164.4	155.3
	大阪	152.1	151.7	158.9	155.0	164.5	156.4
	全国	152.3	151.8	159.5	154.8	165.0	156.5
体重 (kg)	梅香	44.4	44.4	49.7	47.8	54.5	51.0
	大阪	43.8	43.1	48.4	47.1	53.9	49.7
	全国	43.9	43.7	48.8	47.1	54.0	49.9
座高 (cm)	梅香	82.0	82.4	86.8	83.6	88.6	85.0
	大阪	80.9	81.8	84.4	83.7	87.7	84.7
	全国	81.2	82.1	84.8	83.8	88.1	84.9

かぜ??花粉症??



この時期の晴れた日は花粉がよく飛びます。ちなみに2014年の花粉の飛ぶ量は、
去年より少し少なめと予想されています。

ただ、花粉が飛ぶ量は10年ほど前に比べると2倍以上です。

くしゃみや鼻水が出てきて、花粉症を疑っていると少しずつ熱が出てきて、実はかぜ
だったなんてこともあります。そこで、かぜと花粉症を見分けるポイントを教えます。

ポイント

	花粉症	かぜ
熱	なし	あり
鼻水	水っぽくてサラッとしている	ネバネバして黄色っぽい
目	かゆい	症状なし

*からだのようすをよく観察して、無理をせず調子が悪い時はすぐに病院を受診
しましょう！

この1年間みなさんは健康でしたか？

学校を休んでしまった人、クラブでケガをしてしまった人、イライラして物にあたっ
てしまった人、睡眠時間が少なかった人・・・心当たりはありませんか？

食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。

学校や家で何度も言われてきたことです。健康という土台がしっかりしていれば、
体力的にしんどくても、精神的にしんどくても、何とか乗り切れることが多いです。

ちなみに健康とは??

1986年、カナダのオタワで開かれたWHOで提唱された「オタワ憲章」では、
人々が、自ら健康をコントロールし、改善することができるようにする過程
と考えられています。例えば、①病気に罹らないように食事や運動、休養等に
気をつける。②社会的・環境的な健康まで踏み込んで考える。などがあります。

健康は自分自身のものなので、それを守るのも自分だということを忘れないでください。
新しい場所、クラスでもまた頑張ってくださいね。