

はげなりの9月

大阪市立淀中学校
保健室
2015. 9. 7

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました！

よいスタートはできましたか？

授業中眠かったり、体がだるい…なんてことはありませんか？

もう一度、生活リズムを見直して、早く学校モードに切り替えてください。

まだまだ残暑が厳しい9月。

熱中症等に気を付けて、体調管理をしましょう！！

◎9月21日は「敬老の日」

国民の祝日の一つです。この「敬老の日」の趣旨は、

「多岐にわたる社会に生きてきた老人を敬愛し、

長寿を祝う日」ですから、自分の周りのご年配の方（おじいちゃん、おばあちゃん、近所の人など）

を敬い、長生きされていることとお祝いしましょう！！

さて、現在の日本の平均寿命をご存知ですか？

先日発表された「世界保健統計2015」によると、男性が80歳ど61歳、

女性が87歳ど1位と世界の中でも高い位置にあります。

しかし、平均寿命が長いからといって、その年齢まで元気に生活ができていはいけません。

健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

日本の健康寿命は、男性は約70歳前後、女性は約74歳前後です。

そして、多くの人はその後、介護を必要としながら平均寿命まで生きることになります。

しかし、90歳を超えても、自分で運転して出かけたり、運動したり、自立した生活が
できている方もいます。それはなぜか…生活習慣の差！！

今までの食生活、喫煙、飲酒、運動が関係しています。

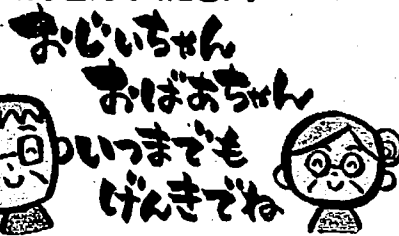
今現在、みなさんはそんな先の将来まで想像できないかもしれませんが。

しかし、普段から言われている規則正しい生活と意識し、習慣づけることで日々の生活の質が
よくなりますよね。ところが、喫煙、飲酒が許された時、タバコの吸い過ぎ、お酒の
飲み過ぎ、極めつけは運動をしていない！！では、生活の質はよくありませんよね。

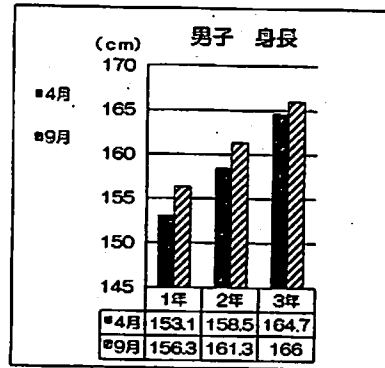
ですが、その習慣（良い習慣も悪い習慣も）はあとと将来の自分に返ってきます。

いくつかになっても好きなこととして、好きなものを食べていられる生活ってステキですよね！！

そんな生活を自分で作り、将来の自分を守りましょう！！

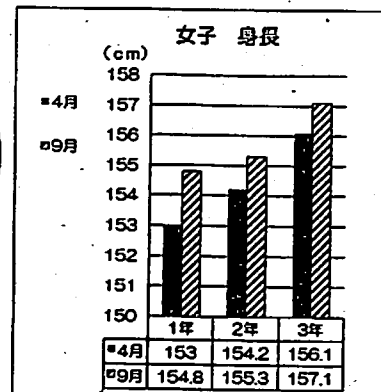


一緒に、いそぎあう。も
言えたら イネ

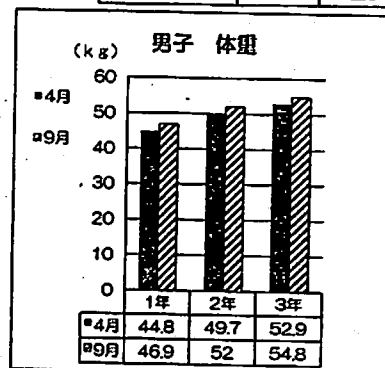


4月と9月の差	1年	2年	3年
男子 身長	+3.2	+2.8	+1.3

男のみに、
1年生の成長
がすごい！



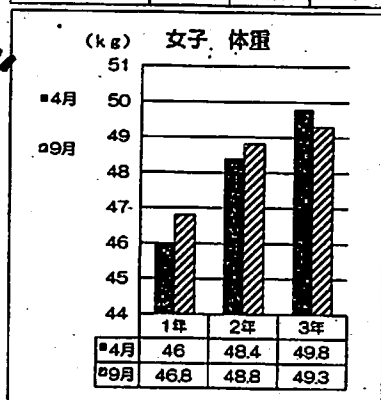
4月と9月の差	1年	2年	3年
女子 身長	+1.8	+1.1	+1



4月と9月の差	1年	2年	3年
男子 体重	+2.1	+2.3	+1.9

「2学期
二測定結果」

平均の数値はあまり
目安。一人ひとり違う。
自分ひとりの成長をよく
成長しているか見よう。



4月と9月の差	1年	2年	3年
女子 体重	+0.8	+0.4	-0.5

みなさん、^{おな}腹、^{おな}腹、成長していきまね。3年女子の体重が
少し減っているのが 気になるかも (´Д｀)

今の時期成長期だから、体重が増えることはよいことです。もし、ダイエットをしている人がいたら
本当に大丈夫かは、体脂肪を計らないとわかりません。

軽はずみなダイエットは絶対によくありません！！健康第一です！！

マイター

お久しぶりです。マイター「最近マイターは？」「マイターはいいの？」とマイターを
気にかけてくれたり、それと同時にみなさんが想像したように「ほげだ」よりと
読んでくれているみたいで、嬉しいです！ありがとうございます！！

学校で先生見かけたら、「いつもほげだより見えていますか、って言ってね。うれしいから。」

みなさんの健康を「ほげだ」よりからも守るために頑張るのぞ、みなさん
ただ読んでいただけでなく、自分の知識にして、活かせるようにしてください。😊
来月からも頑張るぞい

つー (おハローン
おハローン
ってさ、さあ)