

ほけんだより

9月号
梅南中学校 保健室

朝晩の風がちょっぴり涼しくなり、ほんの少しだけ秋を感じます。とはいえ、昼間の夏の暑さは続いていますね。まだまだ対策を十分におこない、体調管理に気を配って過ごしましょう。



9月は健康増進普及月間

毎年9月は「健康増進普及月間」です。国民一人一人の、よりよい生活習慣への理解を深めるために厚生労働省によって定められています。いま一度、「健康」について考えてみましょう。

健康とは？

肉体的

身体の安定

精神的

心の安定

社会的

対人関係・
職業の安定

WHO(世界保健機構)憲章では、健康とは「肉体的にも、精神的にも、社会的にも、満たされた状態」と定義されています。

また「健康に恵まれることは、基本的人権のひとつである」ともあります。

健康であるためには、一人ひとりの努力と、周囲の協力が必要不可欠です。

○肉体的(身体的)な健康⇒身体全体の状態が良い状態

(病気でない、怪我がない、体調を崩しにくい、体力があるなど。
栄養・運動・休養も大切)

○精神的な健康⇒ストレスや不安などがなく、安定している状態

○社会的な健康⇒良い人間関係を築き、
社会活動(学校や趣味の場など)に参加できる状態



みなさん一人ひとりが自分自身の健康を意識することが、社会(家庭や学校など)を支え、健康な社会がまた、みなさん一人ひとりを支えてくれます。



次回予告

- ・健康のために必要なこと(行動や意識など)
- ・体育大会に向けて こんなとき、どうする？
- ・10月〇日は〇〇の日！

🔍 大阪市朝食月間 🍱

大阪市では、生活リズムが崩れがちな夏の終わりに、朝食の大切さを再認識してほしいと、9月1日～9月30日を『朝食月間』と定めています。

大阪市の目標とする中学生の朝食欠食率は、なんと **0%**！
全員がしっかり朝食を食べることを目指しています。

梅南中学校でのアンケートでは、『朝食を毎日食べている』の質問に「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と答えた人の割合は 85%でした(全国平均よりもやや低い・・・)。

毎日朝食を食べられるように、早寝早起きをして、生活リズムを整えよう🔥



オーバートレーニング症候群

過度なトレーニングによって肉体的・精神的疲労が十分に回復しないまま蓄積し、慢性的な(長期間にわたって続いている)疲労状態になっていることを“オーバートレーニング症候群”といいます。



眠れなくなる



集中できなくなる



食欲がなくなる



疲れやすくなる



めまい・頭痛



といった症状
があります。

初期にはパフォーマンスの低下がみられ、悪化すると日常生活にも支障をきたすようになります。「周りの期待に応えたい」「強くないといけない」と過度なプレッシャーを感じていたり、ストイックに練習を続ける人など、頑張りすぎてしまう人は要注意です。



普段からとっても頑張っているみなさんにこそ、しっかり休んで
心と体を整えてほしいと思います。心配事があったらいつでも
相談してくださいね。応援していますよ！🚩

🌻お知らせ🌻

文化祭に向けて、保健委員のみなさんも展示作品を鋭意製作中です！お楽しみに☆🥰