

# ほけんだより



令和8年5月  
船橋中学校  
保健室

入学,進級から1か月が過ぎました。新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに頑張り過ぎて、心身の疲れが出やすい時期でもあります。頑張り過ぎずに、時にはひと息ついて、自分の心や体にも耳を傾けてあげてくださいね。

- [5月の保健目標]
- ・睡眠をしっかりとろう
  - ・見つかった病気を治療しよう

## ☆5月の保健行事日程

月	日	曜	時間	1年	2年	3年	1組	1年15組	
5	12	火	13:30~	内科:1年男子全クラス					
	13	水	13:30~			内科:3-4~11男子			
	15	金	朝提出	尿検査(1,2回目未提出者+二次検査対象者)					
	21	木	8:55~	歯科:1年全クラス(男女)	歯科:2-11,12(男女)		歯科:全員	歯科:全員	
	27	水	朝提出	尿検査(二次検査対象者)					

がんばりすぎてない?

## 休むサインを見つけよう

適度に休むことも  
大切です

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ぬむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで!」と教えてくれている大切なSOSです。

こころのために  
リラックス  
タイム  
を作ろう

5月になると「やる気がでない」「朝がつらい」と感じる人が増えます。これは「五月病」といって、4月の新しい環境や生活リズムに慣れようと、知らないうちに気を張ったり、連休で緊張が少しゆるむことで、その心身の疲れが出やすくなります。また、日によって寒暖差が激しく、自律神経が乱れることで、心身の不調につながります。

五月病を防ぐポイントは、適度な運動でストレス発散したり、趣味の時間でリラックスしたりすることです。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしましょう。

※船橋市平均値: 令和7年度結果 国,県平均値: 令和6年度結果

学年	本校,市,県,全国別	男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1	船橋中	154.0	▽43.8	△153.2	▽43.6
	船橋市	153.9	44.5	152.7	44.6
	千葉県	154.3	45.3	152.6	44.7
	全国	154.0	45.3	152.3	44.4
2	船橋中	▽160.3	▽49.2	△155.9	▽46.3
	船橋市	161.4	50.0	155.4	47.6
	千葉県	161.0	51.0	155.6	47.4
	全国	161.1	50.5	155.0	47.5
3	船橋中	▽165.7	▽53.9	▽156.2	▽48.8
	船橋市	166.2	54.4	156.5	49.1
	千葉県	166.4	55.2	156.8	49.9
	全国	166.1	55.0	156.4	49.6

本校の結果について、

△: 国・県・市平均値より上回っているもの ▽: 国・県・市平均値より下回っているもの

【結果より】

- \* 1年生: 身長については、女子は平均して高い傾向にあった。だが、体重は男女ともに平均値より低い傾向にあった。
- \* 2年生: 女子の身長が平均して高い傾向にあったが、男子の身長,体重や女子の体重は平均値より低く、小柄な傾向であった。
- \* 3年生: 男女ともに比較的小柄な傾向であった。

## 身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

### 睡眠

**骨** を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとみましょう。



### 食事

**力** ルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



### 運動

**軽** い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動をすると夜に眠りやすくなりますよ。

