

健康診断結果発表!!

4月からさまざまな健康診断がありました。その結果を一部皆さんに共有します。

○身長・体重（平均）

		1年		2年		3年	
		本校	全国平均	本校	全国平均	本校	全国平均
身長	男子	168.8	168.6	170.7	169.9	171.6	170.6
	女子	157.2	157	157.6	157.5	157.8	157.8
体重	男子	60	59.1	61.6	60.3	64.8	62.2
	女子	50.8	51	52.4	51.9	54.1	52.5

※全国平均はR7年度学校保健統計調査より

○視力

総合視力	A	B	C	D
人数	191	89	119	31
うち裸眼	108	33	54	26

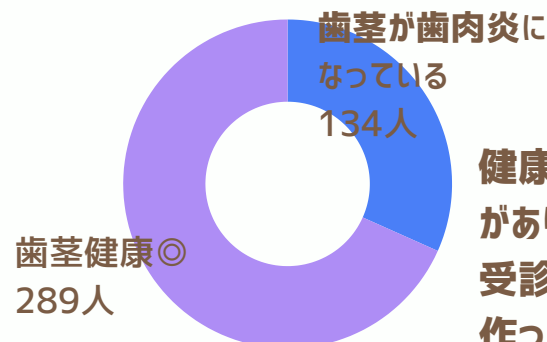
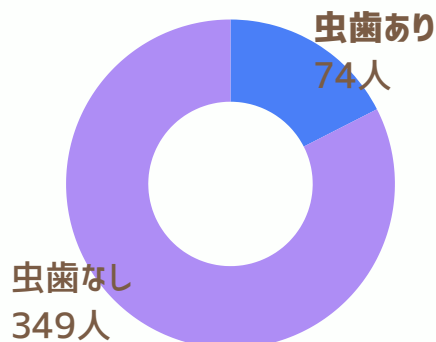
※総合視力は、左右悪いほうの視力としています

眼科への受診をおすすめした人は
全体の約35%でした👁️

○歯科

歯科への受診をお勧めした人は
全体の45%でした🦷
来月は歯について詳しく解説
します

**健康診断は受けて終わりでは意味
がありません！
受診勧告書もらった人は時間を
作って早めに受診しましょう！！**



夏が近づいてきました☀️

気温が30℃近くなる日が増えてきました。この時期はまだ身体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいといわれています。また、予報では、この夏は例年より気温が高くなると予想されています。そんな今皆さんに取り組んでほしいことは **暑熱順化**（しよねつじゆんか）です。

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れること

汗をかくような活動（ウォーキング、筋トレ、入浴など）に1日30分程度取り組むことで

夏の暑さに負けない体をいまから準備することができます💪

気温にあった服装、水分・塩分補給も忘れずに！



～保健委員会コーナー～

今月から保健委員会の生徒が一部コーナーを担当します！

心から健康に

GWや中間テストも終わり、そろそろ疲れたなと感じる人もいるのではないのでしょうか。そんな方々に向けてメンタルに関する2冊の本をご紹介します。

舞台上立つことを死ぬほど怖がっていたピアニストが、演奏が始まると平気になってしまうことは、とても不思議なことです。

（著者の解説）

ものごとをやり始める前が一番不安ですよね。演奏する前に怖がっていたピアニストが、演奏を始めるとすっかり恐怖を忘れるというこの話。学校や会社に行く前は、「つらいな、行きたくないな」と考えるのに、現場に着くと「そうでもないなあ」なんて思ったりするのと似ています。哲学者アランはこの言葉で、体を動かすと恐怖や不安から解放されることを、伝えたかったのです。行動してみると、怖さなんてどこかへいってしまいます。

コウペンちゃんとおべんきょうする。『幸福論』富増章成より

これでいいと思ったら終わりになる

これからと思えばいつでも始まる

手を抜いて 気を抜いて息を抜く
すべて頑張ったら 身が持たない

生きてさえいれば
次がある

きっと明日はいい日になる 田口久人より

（感想）

私は、この作品を読んで「手を抜いて」と同時に「これでいいと思ったら終わり」って逆説的で結局はどっちなの！？とヤキモキしました。しかし、繰り返し読むうちに、考え方を一つにまとめることは必要ではないのかもしれないと思いました。その時々状況に合わせて臨機応変に向き合うことが大切なのだと感じました。（ここで答えを出す必要もないと思うのですが）

「生きてさえいれば次がある」のように毎日ほどほどに一步一步を積み重ねていくと一年、ひいては人生なんてあっという間なのかもしれませんね。

今回紹介したのはほんの一部でしかないので気になる方はぜひ図書室に行って読んでみてください！
体だけでなく心の健康にも目を向けて過ごしていきましょう！！

31H 梶井 咲希

朝の勉強について

学校から帰ってくると、疲れたり遊んだりしたくなるだろう
そこで朝に勉強することを考えてみるのはどうだろうか

朝に学習するメリット

- ・起きてから三時間の間は新しい情報が入りやすい
- ・朝に活動している人が少ないため集中しやすい
- ・時間が限られているため効率よく勉強できる



31H 乾 藍志