

ほけんだより 2月

H31.2.4
南陽高校
保健室

3年生のみなさん

卒業まで残すところあとわずかとなりました。みなさんにとって、高校生活はどんなものでしたか？3年間の生活と成長を振り返ってみましょう。

3年間で伸びた身長は？

男子：2.1cm 女子：0.5cm



1年生の頃の皆さんの平均 現在の平均

男子： 167.5cm → 169.6cm

女子： 157.0cm → 157.5cm

個人個人では、どれくらい伸びて、どれくらい増えたかな？

3年間で増えた体重は？

男子：3.3kg 女子：0.9kg



1年生の頃のみなさんの平均 現在の平均

男子： 59.5kg → 62.8kg

女子： 51.7kg → 52.6kg

3年間で伸びた爪の長さは？

10.5cm 爪は1日に約0.1mm伸びます。

手の爪は足の爪に比べ2～3倍伸びが早いです。中でも人差し指・中指・薬指の成長が早く、親指・小指は遅いそうです。



3年間でまばたきをした回数は？

男子：31536000回

女子：23652000回

1分間あたり男の人は約20回、女の人は約15回行います。(まさか男女に違いがあるなんて！)



3年間で伸びた髪の毛の長さは？

36cm 髪は1ヶ月に約1cm伸びます。

22時～2時前後が髪の毛のゴールデンタイム。髪の毛を「早く伸ばしたい」「つやつやにしたい」という人は22時頃寝ると良いみたいです。



3年間食事で噛んだ回数は？

197万回



1回の食事で、噛む回数は約600回。

多いように感じるけれど、弥生時代には4000回、昭和10年頃には1500回噛んでいたそうです。

3年間で自分が成長したなあと感じる事は？

あなたの1番成長したと感じる事を書いてみましょう。

身体だけでは無く、きっと心も大きく成長した3年間。楽しいことばかりではなかったはず。悔しい思いをしたことも辛かったこともたくさんあったと思います。この先困難に立ち向かったとき、きっとこれまでにあった経験や、そのとき感じた気持ちが助けてくれるでしょう。だから自信を持って、新しい世界に踏み出して行ってほしいです♡

やわらかいものばかり食べていると、歯や顎が弱くなってしまおうよ。噛みごたえのあるものを積極的にとろう！



◇健康診断の結果に所見があり、
治療勧告書もらった人で未受診の人はいませんか？

こんな風を考えている人がいたら要注意！

- 「虫歯くらい放っておいても大丈夫。痛くなったらまた考えるよ。」
→虫歯は痛みを感じる頃にはかなり進行していることがあります。
また、女の子はタイミングを逃すと、
妊娠中には処置ができない場合もあります。
- 「目が少し見えづらいけど、日常生活で困る事は無いからしばらくこのままでいいや。」
→運転免許を取得するには、一定の視力が必要です。



◇学校管理下のケガについて、
申請し忘れていたものはありますか？



学校管理下（授業、休み時間、部活動、登下校など）でのケガで病院へ行った生徒は、スポーツ振興センターの給付対象です。スポーツ振興センターの保険は、医療機関を受診した最初の日から **2 年以内に申請をしないと無効**となります。まだ申請していないケガがある人、提出し忘れていた書類がある人は、早めに保健室に報告して下さい。

また、卒業後も継続して通院する予定の人は、卒業後の申請について相談したいことがありますので、保健室まで来て下さい。



最後に…

皆さんもそろそろ自分の身体は自分で管理できる年齢に達したと思います。今までは保護者の方に、学校で体調が悪くなったらお迎えに来ていただいたり、調子が悪くて病院へ行く際は連れて行ってもらっていたかもしれませんが、しかし、卒業後は保護者の元を離れ寮に入ったり、ひとり暮らししたりする人もいますよね。この先、「体調が悪いけれど今日は大切な授業や会議があるから頑張らなければいけない」「大学や職場に着いてから悪化したら自分で帰ることが難しい。ゆっくり家で休もう」「自分で動くことのできる今のうちに、病院へ行くべきだ」等の判断をしなければいけない時が来るでしょう。そんな時に落ち着いてしっかりと状態を見極めることのできるよう、普段から自分の身体の声に耳を傾けるくせを付けておくと良いですね。

生涯にわたって付き合っていく自分の身体。何よりも大切にして下さい♡

