

# ほけんだより

令和2年(2020年)5月18日(月)

札幌市立太平中学校 保健室発行

No.2

朝起きられない

眠れない

運動不足、体力落ちた

太った

食欲がない

届いています。みんなの声

イライラする!

コロナウィルスのことを考えると不安...

太りたくないから食べたくない

部活のことを考えるとショック!

先日 HP 上で行った「健康・学習アンケート」によると、長期間の臨時休校によりずいぶんと生活リズムが変わってきていることが見えてきました。大人もこの状況を受け入れるまで時間を要しましたが、生徒の皆さんはもっと大変な思いをしていると感じられました。

普段の日常生活とは違った状況が長く続くと、ストレスがたまり、食欲がなくなったり、寝付けなかったり、頭やお腹が痛くなったりと体に症状として表れます。

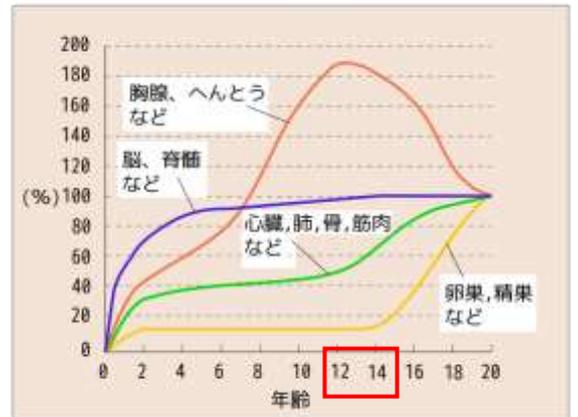


中学生の皆さんは大人になるまでに、身長や体重が急に発育する時期「発育急進期」にあたります。もしかしたら思春期といったほうが、馴染みがあるかもしれませんね。**思春期は、多くの器官が急速に発育し、その機能が著しく発達する時期です。運動・食事・休養など、毎日の生活を健康的なものにしていくことを心掛けましょう。**

各器官の発育の仕方

## 思春期は発育急進期

右の図は「スカモンの発達・発育曲線」です。人は生まれてから成人するまでの過程で、身長や臓器が大きく成長していきますが、その成長具合をグラフで示したものがスカモンの発育曲線です。中学生の皆さんは、今まさに体が大きく変わる時期にいます。特に胸腺やへんとうなど、病原体から体を守る働きをするリンパ器官は、子どもの頃から発育しており、思春期には大人以上に発育します。



Scammon による

参考：教科書 中学保健体育 11P

## 規則正しい生活リズムとは



朝日を浴びよう

朝起きてご飯を食べ、昼に活動し、夜は十分に眠るというリズムのある生活を送ることが、人が心も体も元気であるために必要です。私たちの体の中には、こうした**体内リズム**があり、朝の太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。



# 太平中学校インタビュー vol.1

太平中学校で働く先生や職員の方に今、気になることについてインタビューをしました。  
今回のテーマは「生活リズムで気をつけていること」です。

\*所属・職種      \*名前      \*担当教科

- ①早く起きるために工夫していることはありますか？
- ②普段意識して行っている運動はありますか？
- ③もし、今、中学生だったら6月までの残りの時間をどのよう  
に過ごしたいですか？
- Q④太平中学校の生徒に一言



## 1年1組 担任 富塚 英樹 先生 (理科)

- ①工夫しなくても早く起きちゃう (すいません…)
- ②ランニング、体幹、軽い筋トレ、ストレッチ
- ③不安になり過ぎずに日常で気になることや疑問  
に思ったことをゆっくり時間かけながら調べる。  
また、マンガやゲームにもゆっくり時間をかける  
と思う…。
- ④1年生は、まず良い仲間づくりから！限られた  
授業時間で最大限集中していこう！

## 1年2組 担任 伊藤 有沙 先生 (社会)

- ①テレビのおはようタイマーを設定。アラームを  
2分おきに鳴らす。すぐにカーテンを開けるなど
- ②HANDCLAP を踊る、フォームローラーを使って  
筋膜リリース
- ③学校が始まるとできないことをして過ごしたい  
です。家族とおしゃべりや部屋の片付けなど。  
勉強面に関しては今までの復習ができれば理想  
です！
- ④家でできることもたくさんあるので、あと2週間  
がんばりましょう！

## 1年3組 担任 大坂 慧悟 先生 (技術)

- ①前日夜更かしをしていると、結局次の日に起きる  
のが遅くなるので早寝しています。あとは目覚まし  
2個かけてます。
- ②YouTube で筋トレ動画を見てやっています。  
(みんなと一緒に…) 100 円ショップでゴムバンド  
買って気休めでやっています。
- ③読書が苦手な人も本を読む！ (私は読書苦手なので)
- ④普段手につけないこと、こんなときだからこそ  
やってみよう。新しい世界がひらけるよー！

## 1年4組 担任 森 達哉 先生 (国語)

- ①朝にやらなければいけないことを決める。
- ②走る
- ③体力を戻すために運動する。
- ④学校生活でバテない体力づくりを！



続きは次号を  
お楽しみに！