



2011. 10. 11

柏原中学校



朝夕すいぶんすすしくなってきました。さわやかに吹きわたる風や、きんもくせい
の香りが秋の深まりを感じさせてくれます。

また、「食欲の秋」でもあります。田畑で大切に育てられた作物が実る季節です。
栄養たっぷりの旬の食べ物がたくさん出回るので、おいしくいただきましょう。

9月身長・体重・視力測定の結果

	男 子		女 子	
	身長	体重	身長	体重
1年平均	152.2	41.1	152.1	44.0
2年平均	164.3	53.2	155.8	47.1
3年平均	167.5	55.0	156.0	50.0

1年、2年男子は伸びざかり

中学生の時期は、身長も体重も増加する人が多いです。特に1年、2年の男子は身長が伸びている人が多かったです。しっかり食べ、運動し、よく寝ることです。

女子は、夏の暑さや体育大会の疲れで食欲がなかったり、運動量が多かったりしたためか、体重が減っている人が多かったです。減少が激しかった人には通知をしています。

視力の結果は、両目とも1.0以上の人が全校平均45.9%でした。視力が低下しないように気をつけることと、低下してしまっ
たら、めがねやコンタクトレンズにより、ちゃんと見えるように
合わせてください。めがねをかけていても十分見えていない人がいました。時々検査
をしてもらいましょう。



- ◆ぼやけて見えることが多い。
 - ◆目が充血しやすい。
 - ◆よく頭痛がする。
 - ◆よく肩がこる。
 - ◆目の乾きを感じる。
 - ◆集中力がなくなる。
 - ◆目が疲れて痛くなる。
- こんな症状がある時は、早めに目を休めましょう。休養しても症状が続く時は、眼科を受診しましょう。



あなたは本当にやせる必要がありますか？

人間は健康に過ごすために、年齢や性別により身長に合った体重があります。標準体重よりはるかにオーバーしている時は、体の負担となり、減量する必要がありますが、標準内であればやせる必要はありません。

太りぎみの基準は+20%、BMIでは25以上は要注意です。

体重測定で、女子は0.1kg減っても喜んでいますが、その気持ちはわかりますが、「それ以上あなたはやせてはダメ」という人も「やせたい願望」があります。

【やせている＝かっこいい？】テレビや雑誌で見る「きれい」「かわいい」「かっこいい」と言われる人たちは、みんなとてもスリムですね。『それで細ければいい』みたいな風潮がありますが、『健康的なかっこいい』になってほしいと思います。

無理なダイエットは、スタミナ不足、栄養失調、貧血、生理不順、精神的不安定、病気の原因になります。やせすぎて死亡する人もいます。少食が続くと、かえって体脂肪が燃えにくい身体になってしまいます。

**極端な食事制限や間違った減量方法でダイエットをするのは、絶対ダメ！
成長をさまたげ、さまざまなトラブルを引き起こす危険があります。**

子どもの脳から大人の脳へ・・・改修工事中の脳は不安定

体と同じように、脳も子どもから大人へと発達します。脳の改修工事がこの思春期に急ピッチで行われます。工事中の建物は不安定であるように、脳も不安定で強いストレスがかかると、それに耐えられずに調子をくずしてしまいます。完全に壊れてしまわないうちに修理をしてあげましょう。

あなたは修理の必要がないかな？

- *気分が沈む、1日の中でも気分が波があり、朝は調子が悪く、午後から楽になる。
- *何をしても楽しくない。気力がわかない。何をするにもめんどろで疲れる。
- *集中力がない。決断できない。考えがまとまらない。何も頭に入らない。
- *自分は他人よりずっと劣っていると思う。存在する価値がないと思う。
- *消えてしまいたい。死んでしまいたい。
- *寝つきが悪い。よく眠れた気がしない。夜中に何度も目がさめる。いつも眠い。
- *食欲がない。または、だらだら食べすぎてしまう。

このような症状が続いてきたら、一度カウンセリングを受けるか専門医(心療内科等)で診てもらおうとよいと思います。

