

えがお 3月号

川口市立岸川中学校
保栄建室
平成30年3月1日発行

3月に入りました。ようやく日差しもあたたかく感じられて、風の冷たさも緩んできましたね。しかし、まだ春筍の変わり目です。冬の寒さに戻って、春のあじわいがないなんて、不安な時期です。

慣れ親しんだ教室やクラスメイトとの生活もあと〇日...と数える程になってきました。巣立つゆく人も、また同じ土曜日で元氣張る人も、楽しいとや自分のやりこいのために「じゅんからたも元氣であること」が大切です。楽しいスタートに向けて、いせからのメンテナンスをしっかりと書いて下さいね。



からだの内外から男女の差が現れる時期

一般的に身長・体重・内臓の発育 + 性機能の発達

男子♂

- ・しっかりとした筋肉
- ・がっちりとした体型
- ・体毛が濃くなる
- ・声変わり
- ・精通

女子♀

- ・ふくらとした体型
- ・乳房の発達
- ・発毛
- ・排卵卵
- ・月経



心の変化

こんなことあるかも...!?

自分の外見や他の人の目がすき気になる...

人前で親と話すのがちょっとはさかしい...

異性の友だちを思い遣いするようになった...

心の変化についていけず、いざいざ時もあるはず。でも、それは「バカ」成長している証拠でもあります。

骨格・筋肉

心臓機能が発達



目に見えない内臓も成長スタート! * この時期の運動が持久力を決める! アスリートの土台づくり! *

たんぱく質 筋肉・骨・皮膚・内臓 からだの主な構成成分。

カルシウム 骨・歯の構成成分。

金鉄 血液の成分の他、筋肉のエネルギー!

成長ホルモン

睡眠と運動で分泌! 内部では大きな変化が起きています。

思春期って?

自立の始まり

※1人で生きていける力を持つこと。

思春期は「サナギ」の時期

からだや心の変化に(半い、いざいざ迷ったり)するところが多いのが思春期。目には見えない中で様々な変化があります。そんな「サナギ」の君たちも、周りの大人たちはあたたかく見守っています♡



どうして花粉シーズン到来



花粉シーズンがスタートしました。花粉症の人にとっては、またまた悩まされる時期(となり)でしたね。今年の関東地方の花粉の飛散量は、昨年シーズンに比べて多くなると予測されています。

花粉が飛びやすい条件

こんな日は注意ですよ!!

空気が乾燥している 	よく晴れている 	気温が高い 	風が強い 	雨の翌日
----------------------	--------------------	------------------	-----------------	-----------------

花粉対策6つのポイント

自分できる対策です!

① マスクやメガネをする。



* 吸い込む花粉の量が減ります!

② 部屋の掃除をこまめにする。



* ハウスタストやタニは、花粉症を悪化させます!

③ うがい

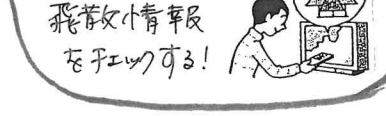


手洗い
※洗顔

④ 室内に入る前に花粉をばらう。



⑤ TVなどで



花粉や情報をチェックする!

⑥ 規則正しい生活を!!



早寝早起き
車道
朝ごはん

花粉症でない人も、この時期のエチケットとして肌をはたいて花粉を落としてから室内に入る習慣をつけてみてはいいか? ちょっとした気づかいが大切ですね... ☺

病気の治療が済んでいない人はぜひ受診を!!

1学期に実施した定期健康診断の結果、医療機関での受診が必要な人に通知を再配布しましたが、現在の治療完了率は次の通りです。

眼科... 45% 歯科... 22%

残念なこと、治療完了100%になっていません。特に、歯科(むし歯治療)については、何度の通知を渡していても、まだ受診をしていないという人は、早く受診を開始してください。よろしくお願いします。

4月からは来年度のスタートと同時に、定期健康診断も始まります。(高校も同じですよ!) 万全な状態をスタートさせるために、3月中に通院治療を済ませておくようにして下さいね。

治療・通院は春休みがチャンス

