

あなたは大丈夫？ 疲れがたまっていますか？

長かったゴールデンウィークも終わり、平成から令和へと元号もかわりました。生活リズムは元へ戻りましたか？体調はどうか？まだまだ新学期の疲れがとれない人もいるかもしれません。疲れがたまっている人は、無理をしないで早く寝るのが一番！

自分の周囲の様々な変化に体がついていけず、食欲がなくなったり、やる気が出なくなったり、落ち込んだ気分が続く・・・という事があります。あなたは大丈夫ですか？ほとんどの場合、目に見えない「ストレス」が原因のようです。思い当たる時はひとりで悩まず、家族、友達、周りの人に話をきいてもらいましょう。気分転換も大事ですね。

〈気持ちを吐き出してみよう〉

1. おしゃべりするつもりで、愚痴や自分の気持ちを、誰かに話してみましょう。
2. 話したことを少しメモしておきましょう。



〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所へ移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。



たくさん笑ってストレス解消

大阪府が2002年（平成14年）から行なった研究で、人の唾液の中にあるストレスホルモン、コルチゾールとクロモグラニンAが、落語を聞いたあとでは、減少していることがわかりました。コルチゾールは半数以上の人が減少、クロモグラニンAは4分の3近くの人で減少したそうです。



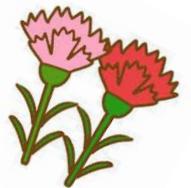
笑いは病気を闘う免疫力をあげるという研究結果もあります。ストレスをためないために、または日常をリラックスして過ごすために、生活の中に笑いを見つけてみては？

検尿二次検査の人、検尿未提出の人へ

尿検査は学校保健法で定められた大切な検査です。提出できなかった人は二次検査の時に忘れずに提出して下さい。二次検査が必要といわれた人も忘れずに提出しましょう。

【提出日】5月21日（火）【提出場所】保健室前袋

☆忘れた人は学校で採って提出してもらいます。



< 歯科検診の結果より >

	むし歯なし	治療済み	むし歯あり	歯石あり
1年	10	3	2	2
2年	9	7	3	4
3年	4	9	5	5
合計	23	19	10	11

歯科検診の結果、むし歯や歯石の見つかった人は21人でした。1年生は、むし歯がない生徒が多く、歯のみがき方が上手いようです。2,3年生は歯石のある生徒が多くいました。ていねいな歯みがきを心がけて下さい。みがいたつもりではなく、汚れを落としましょう。白い紙は異常なしです。グリーンの紙をもらった人は早く治療をはじめましょう！

<部活動中のけがに注意！>

昨年度のけが6件、すべてが部活動中に行っています！

(スポーツ振興センターへの申請件数)

- ・ シュート後、跳ね返ったボールをとろうとして、指にボールが当たった。(バスケ)
- ・ ファールボールを追いかけてフェンスに激突した。(野球)
- ・ スライディングをした時に足首をひねった。(野球)
- ・ 塁間を走った時に、転倒し、足を負傷した。(野球)
- ・ 試合終了後、頭が痛くなり、気持ち悪くなった。(野球)
- ・ ピッチング練習を続け、手首が痛くなった。(野球)

どれも、よくありそうなけがですね。同じようなけがをしないように、気をつけて部活動をがんばりましょう！

スポーツ障害

早めの受診を

スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを『スポーツ障害』と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合前だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けると、長期間の休養が必要になることも。

手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局いいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。



けがに注意して、
頑張りましょう！！



<身体測定の結果より>

～ 門中生の体位は？ ～



4月9日に行った身体測定の身長、体重、それぞれの学年別、男女別の平均です。石川県全国平均は前年度のものです。

		身長		体重	
		男	女	男	女
1年	本校平均	154.7	155.8	51.1	51.5
	県平均	153.2	152.1	44.9	43.9
	国平均	152.7	151.9	44.0	43.7
2年	本校平均	164.5	157.9	56.5	52.4
	県平均	160.4	156.0	49.2	48.0
	国平均	159.8	154.9	48.8	47.2
3年	本校平均	166.9	156.1	55.1	50.6
	県平均	166.2	157.0	53.9	50.4
	国平均	165.3	156.6	54.0	49.9

門前中学校の生徒は、身長、体重ともに、ほぼ、全国平均県平均を上回っています。みなさんすくすくと成長していますね。