

# ほけんだより 5月

令和6年5月13日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

新学期が始まって1ヶ月半が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、反面ストレスや不安を感じることもあったと思います。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。そんな時は、ゆっくりする時間を取って気分を変えてリフレッシュしましょう。

## 気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

### 好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



### がんばりすぎない

新しいことがすぐにはできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



### 体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



### 感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



### 一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

## 運動会の練習が始まります

ポイントはすい②ん

### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。  
のどが渇いていなくても、練習中  
はこまめに水分補給を。

### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガ  
や熱中症の原因になります。早め  
に寝て、疲れた体を休めましょう。

## 栄養がたくさんの新茶



お茶には様々な栄養が含まれています。

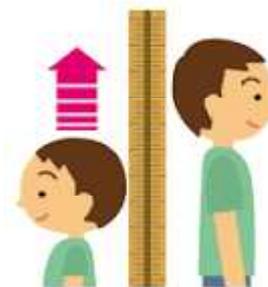
ビタミンC→体の酸化を防ぐ、カフェイン→眠気を覚ます、テアニン→リラックス効果がある、カテキン→血圧を下げる、などです。特にカテキンには①むし菌の増殖を抑える②歯垢の形成や付着を抑える③ウイルスの増殖を抑えるという研究結果もあります。

4月中旬から5月中旬に出回る新茶は、1年で最初に収穫されたお茶なので、冬にため込まれた栄養がたくさん含まれています。お茶がおいしい時期、お茶を飲んで元気に過ごしましょう。

## 背が伸びるのはどうして？



身長が伸びるには、まず骨が伸びます。その後から筋肉なども合わせて成長します。骨ができるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけです。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。



どのように成長するかは、体の設計図が書き込まれた「遺伝子」にプログラムされているそうです。生まれる前、お母さんのおなかの中にいる頃から持っているものです。このプログラムに不具合が起きると成長が早すぎたり遅すぎたり、本来の予定通りに成長しない事があります。

気になる場所があれば保健室に相談に来てくださいね。

