

ほけんだより 5月

笠懸中学校 保健室 令和元年5月27日

中間テストも終わって、学校生活が軌道に乗ってきたころですね。でもそんなときこそ、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。楽しい高原学校、校外学習、修学旅行が控えています。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気をつけましょう。熱中症予防にもなります。

〔受診のおすすめについて〕

健康診断が次々と終わり、異常の「可能性」のある人に受診のお勧めを出しています。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因を解決する方法（治療法）を知るために、医療機関

《《《『結果のお知らせ』を受け取ったら》》》

での診察や検査が必要ということです。

なるべく早めの受診をお勧めします！

また、健診のある日は休まず、準備する物などにも注意してくださいね。



疲れたなあ…と思ったら

● 体の疲れに ●

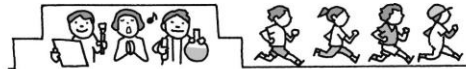


ゆっくりお風呂に入る。酸味のあるものを食べる。

● 心の疲れに ●



好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。



「慣れてきたころ」が危ない!!



! けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼

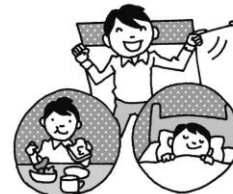
- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？



! からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？



! ことば に注意!!

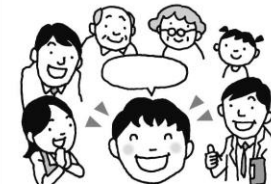
▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？



健康診断結果の結果から

1 身体測定



* 体格は個人差があります。バランス良く成長しているか、健康に過ごせているかが大切です。

(学年・男女別平均値)

身長	男子	女子
1年	152.9 cm	151.9 cm
2年	159.5 cm	155.0 cm
3年	165.1 cm	156.5 cm

体重	男子	女子
1年	44.0 kg	42.7 kg
2年	49.0 kg	47.4 kg
3年	54.2 kg	49.9 kg

2 視力検査

- ・視力 A 45%
- ・視力 A 未満 55%



3 歯科検診



- ・健康 39%
- ・要受診者 61%

* 3年生の歯科検診の結果、今年の「よい歯の子コンクール」へは、3-1坂従さんと3-2黒島さんが本校代表で参加することになりました。おめでとう。

* 視力も歯科も受診が必要な人が過半数です。目や歯の健康は、勉強や運動に影響します。なるべく早い機会に受診・治療をすませましょう！



* 歯と口の健康のため、食後は、歯みがきをしましょう。給食後の歯みがきのため歯ブラシをもってきましょう。お昼休みに歯みがきをして、お口をさっぱりさせて、午後の授業をスタートさせませんか！



そろそろ、熱中症に注意しましょう！

熱中症は、最高気温が 30° 以上の日や、最低気温が 25° 以下にならない日が続くときに発生しやすいといわれています。7月下旬～8月上旬にかけて急増しますが、暑さに体が慣れていないこの時期に、急に気温が高くなる日や湿度が高い日は、熱中症に注意が必要です。運動するときは、こまめな水分補給と休息をとることを心がけましょう。寝不足と朝ごはんぬきも要注意です。朝ごはんは必ず食べましょう。