

保健だより 5月号

令和4年5月2日
蟹江北中学校 保健室

年間プラス言葉「ありがとう」プラス言葉「笑顔」

今月の保健目標:規則正しい生活リズムを作ろう 今月の安全目標:学校施設・設備を安全に使用しよう

新学期が始まって約1か月が経ちました。みなさん新しい環境や生活に慣れてきましたか?5月に入って少し疲れを感じている人もいるかもしれませんね。5月はゴールデンウィークがあります。部活動や勉強で忙しいかもしれませんが、しっかり休養を取り、心と体をリフレッシュしてください。

体調を整えて、楽しい学校生活を送りましょう。

5月の保健行事予定

日	曜日	健診内容	対象学年	注意事項
12	木	歯科検診	1年、2AB、FG	朝、しっかりと歯を磨いてきましょう 
19	木	歯科検診	2CD、3年	
25	水	内科検診	1AB	肌着を着てくること 体操服(半袖、ハーフパンツ)
26	木	内科検診	1CDE	

※健康診断前の調査票やアンケートの記入をお願いいたします。

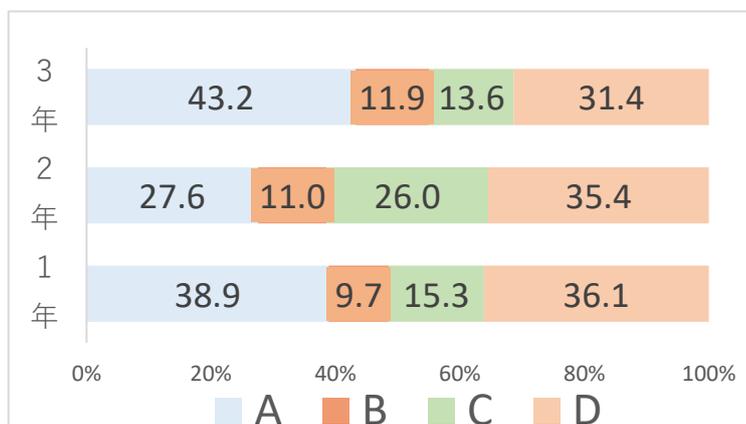
身体測定の結果 身長・体重・視力の測定をしました。その結果をお知らせします。

右記の身長・体重は、あくまで蟹北中生徒の平均値です。大きいからよい、小さいから悪いということはありません。成長には個人差があります。自分のペースで成長していくことが大切です。そのためには、①**バランスの良い食事を摂ること**②**しっかりと睡眠をとること**(特に、中学生の時期は睡眠時に成長ホルモンが分泌されます)③**適度な運動を行うこと**が必要です。

学年	男女	身長(cm)	体重(kg)
1年	男子	153.6	43.1
	女子	151.4	44.5
2年	男子	161.5	50.6
	女子	154.7	47.7
3年	男子	165.1	54.5
	女子	156.9	48.1

視力検査の結果

視力検査の結果(裸眼視力)「A」の人が1年生38.9%、2年生で27.6%、3年生で43.2%でした。すでに眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒もいますが、約半数の人は、教室で黒板がややぼんやりと見にくい状態であることとなります。学校の視力検査はあくまでスクリーニングです。測定時の健康状態や天気で見え方が変化するときもあるので、必ずしも見にくい状態であると言い切れませんが、この機会に一度眼科を受診してみてもはいかがでしょうか。



生活チェックカードの取り組みが始まります。

ゴールデンウィーク明けの5/9（月）～5/13（金）に生活リズムチェックカードの取り組みをします。実施のねらいは以下の通りです。

1. 規則正しい生活を送ることで、情緒の安定を図る。
2. 学習活動に悪影響となる睡眠不足・朝食の欠食・スマホの使用時間延長など、生活上の問題点を改善する。
3. 長期休み明けに生活を振り返り、学校生活を健康に送る気持ちを高める。
4. 自分で生活の規律を作り上げるといった社会的自立を目指す。
5. がんをはじめとする生活習慣病の予防につなげる。

心と体はつながっています。下のことを参考に、まずは生活習慣を整えることを意識してみましょう。



バランスを整えるために・・・



- ・朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する
- ・体を動かして生活にメリハリを
- ・休日も平日と同じリズムで過ごそう



- ・寝る前はスマホやPCなどの明るい光を控えよう
- ・暗くした部屋でぐっすり寝よう
- ・ほっとできる時間を作ろう

最近の保健室…

4月下旬から体調不良を訴えて保健室に来室する生徒が増加してきました。問診をしていると「4月から頑張っていて少し疲れた…」「塾に行っていて23時半…いや、それより遅くに寝ました…」「YouTube 見てました…」と素直に答えてくれる生徒がいます。

学校生活や勉強、部活を「頑張ろう！！」と思ってもどうしても疲れてくる頃です。なんとなくやる気が出てこなかったり、頭が痛かったり、おなかの調子がよくなかったりしますよね。そんなときに、試してほしいことを紹介します。

早く寝る

自分の好きなことを
思いっきりやってみる

誰かに話してみる

筋トレをする

本を読む

スポーツをする

日記を書いてみる

散歩してみる

～保護者の方へお知らせ～

健康診断が終わり次第、異常の疑いのある生徒については『お知らせ』をお渡しさせていただきます。お子様の健康管理のためにもできるだけ早く受診されますよう、お勧めいたします。また、受診されましたら『受診結果』を学校へ提出していただきますようお願いいたします。