

すこやか

平成26年5月1日
越生中学校 保健室

新学期が始まって1ヵ月が過ぎようとしています。新しいクラスに慣れてきたころではないでしょうか。しかし緊張がとれ、連休中の生活リズムの乱れも重なり、体調を崩しやすい時期でもあります。連休中も早寝早起きを心掛けて、健康に過ごせるようにしてください。

5月に行われる検診

歯科検診

5月13日(火) 10:00~

くすのき・あじさい→1年生(1・2組)→2年生

5月27日(火) 10:00~

1年生(3・4組)→3年生

注意事項

- ・朝食後、きちんと歯をみがいてきましょう。
- ・始めと終わりのあいさつをしっかりと行いましょう。

歯科健診で調べること

- ①むし歯がないか。
- ②歯並び・かみ合わせはどうなっているのか。(咬合・顎関節)
- ③歯肉の病気はないか。(歯周疾患)
- ④歯垢がついていないか。



眼科検診

5月22日(木) 13:30~

くすのき・あじさい→1年生→2年生→3年生

注意事項

- ・メガネをしている者は外し、メガネ置き場に置く。
- ・校医の先生の前で、下まぶたを下げる。
- ・始めと終わりのあいさつをしっかりと行いましょう。

眼科健診で調べること

眼の病気にかかっていないか

(細菌やウイルス、アレルギーなどで眼に異常がないかをみます。)



保護者の方へ ~健康診断の結果について~

4月の発育測定を始め、学校ではいろいろな検査・検診を行いますが、病気や異常の疑いがある場合には、健康診断の結果のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、専門医を受診していただき、その結果について学校にお知らせ下さい。

なお、学校での検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。

体育祭に向けて

早寝早起きをしよう！

睡眠不足は体調不良のもとです。夜更かしせず明日に備えて早目に布団に入りましょう。朝の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。



朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ごはんは、午前中の活動のエネルギーです。時間に余裕をもって起き、朝ごはんをしっかり食べて、パワーをつけましょう。朝食をとることで、脳や体の活動にスイッチが入ります。



水分をこまめにとろう！

熱中症は真夏だけのものではありません。暑さに慣れていない今の時期も発生する危険があります。熱中症を防ぐためには、日頃から体調を整え、こまめに水分を補給しましょう。汗をふくタオルやハンカチも必ず持ちましょう。



ケガを予防しよう！

ケガは気をつけていれば予防ができます。
①手足の爪を切っておく ②サイズに合った靴を履く
③準備運動をしっかり行う
これらのことに気をつけ、ケガなく本番をむかえられるようにしましょう！



発育測定結果

学年		男子			女子		
		身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)	身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
1年	越中平均	150.7	42.5	78.0	152.4	44.4	80.0
	全国平均	152.3	43.9	81.2	151.8	43.7	82.1
2年	越中平均	158.1	47.0	84.3	154.0	45.8	83.2
	全国平均	159.5	48.8	84.8	154.8	47.1	83.8
3年	越中平均	163.6	52.5	87.8	156.4	50.4	83.9
	全国平均	165.0	54.0	88.1	156.5	49.9	84.9

4月に実施した、発育測定の結果です。平均値といっても、個人の結果と比べるものではありませんので、平均と自分を比べて「身長が高い」とか、「体重が少ない」などの見方はしないでください。自分がどのように、どれだけ成長しているかをしることが大切です。