

保健だより 6月



R1・6月発行

旭中 保健室

文責 三浦

5月中旬から一気に暑くなりましたね。まだ、体が暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすいです。こまめに水分を摂ったり、休憩したりして、熱中症の予防をしましょう。今月は中間テストに体育祭、3年生は修学旅行と、とても忙しい月です。規則正しく生活し、しっかり食事をとって、元気に6月を乗り切りましょう。



生活CHECK

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>  | <p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>  | <p>適度にからだを動かしていますか？</p>  | <p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>  |
|--|--|--|---|

けがをして受診した時は・・・日本スポーツ振興センターの申請を！

例年、全生徒に加入をお願いしている日本スポーツ振興センターの災害給付は、登下校を含め学校でけがをして受診した時に、医療費の給付が受けられる制度で、宇都宮市からも掛金の半分を負担されています。けがをして受診した時は、担任の先生や部活動の顧問の先生に受診したことを伝え、医療費の請求をするようにしましょう。（治癒までの総医療費が保険適応病院窓口で¥1,500以上、または整骨院・接骨院で¥5,000以上が給付対象）

現在は中学生にも「こども医療費受給制度」が使えるようになりましたが、学校でのけがの場合は、面倒でも一度窓口で支払いをしていただき、センターに医療費の請求をしてください。見舞金として一割増しで返金になります。

ご家庭で入っている医療保険とは別に給付が受けられます。また医師会のご厚意で、医療機関で記入する用紙も無料で記入していただけますので、お願いしてください。

けがはしないほうがよいですが、万が一の時にはぜひご活用ください。



今後の健康診断予定

6月18日（火）尿検査最終提出日（未提出者・再検査者）8：45まで
6月19日（水）歯科検診（1年生 2年1・2組 相談学級）8：45
6月21日（金）内科検診（1年生）13：45～

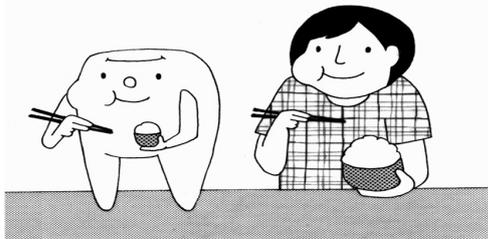
令和元年度旭中身体計測結果

栃木県平均・全国平均は平成30年度学校保健統計調査報告書より

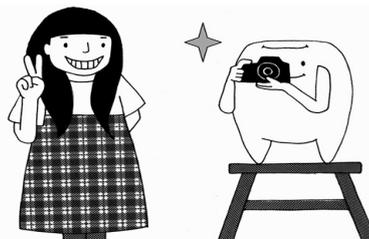
| 学年 | 平均値 | 男子 | | 女子 | |
|-----|-----|---------|---------|---------|---------|
| | | 身長 (cm) | 体重 (kg) | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
| 1年生 | 本校 | 153.4 | 44.9 | 152.3 | 44.0 |
| | 栃木県 | 152.2 | 44.5 | 151.2 | 43.8 |
| | 全国 | 152.7 | 44.0 | 151.9 | 43.7 |
| 2年生 | 本校 | 160.3 | 48.1 | 155.1 | 48.4 |
| | 栃木県 | 159.8 | 49.4 | 154.5 | 47.5 |
| | 全国 | 159.8 | 48.8 | 154.9 | 47.2 |
| 3年生 | 本校 | 165.2 | 55.9 | 157.3 | 52.0 |
| | 栃木県 | 165.2 | 54.6 | 156.4 | 50.9 |
| | 全国 | 165.3 | 54.0 | 156.5 | 49.9 |

6月は「歯と口の健康月間」です！

よくかむと、いいことがいっぱい！



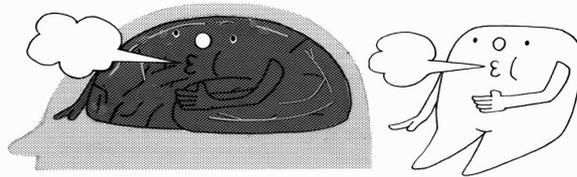
唾液が食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながります。



口元が引き締まって、生き生きとした表情になります。



消化しやすくなり、胃や腸の働きを助けます。



脳の満腹中枢が刺激されて、満腹感が感じられ、食べすぎを抑えます。

まちがいがいさがして

