



H30. 5. 11 発行
清 原 中
保 健 室

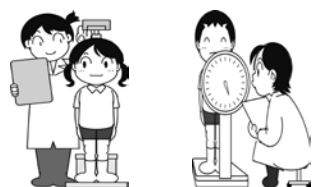
新緑の若葉がまぶしい季節になりました。

新しいクラスになって1か月が経ちますが、そろそろ慣れてきたでしょうか？「まだ馴染めていない」という人も、「とても楽しい」という人も、自分が気付いていないうちにストレスがたまってきているかもしれません。ゆっくりとお風呂に入ったり、睡眠を十分にとったりして、心と体をリラックスさせてくださいね。



H30 身体計測結果

※ 全国・栃木県のデータ
はH29のものです。



性別	学年	地区別	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	本 校	153.2	45.0
		県	151.8	43.5
		全 国	152.8	44.0
	2年	本 校	158.8	48.3
		県	159.3	48.9
		全 国	160.0	49.0
	3年	本 校	164.9	53.3
		県	165.5	54.2
		全 国	165.3	53.9
女子	1年	本 校	151.3	43.9
		県	151.3	44.2
		全 国	151.8	43.6
	2年	本 校	153.7	47.2
		県	154.8	47.7
		全 国	154.9	47.2
	3年	本 校	156.2	49.5
		県	155.9	50.8
		全 国	156.5	50.0

4月11, 13日に実施した身体計測の結果をお知らせします。

身体計測では「Ocm伸びた!」とうれしそうに話す生徒の様子が印象的でした。

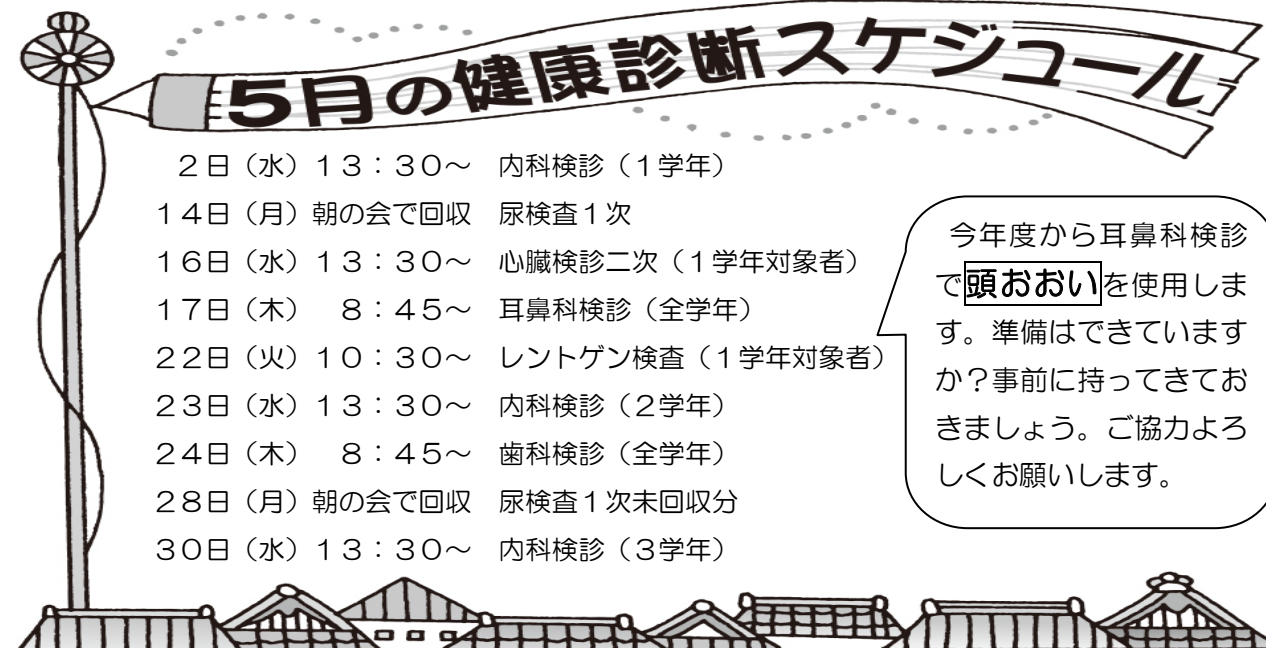
発育・発達には個人差がありますので、周りの人と比べるのではなく、自分の成長に目を向けるようにしましょう。

やせ気味または肥満気味で気になる生徒は、まず食事・睡眠・運動といった基本的な生活習慣を見直してみましょう!

参考 肥満をはかるものさし BMI 法
 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
【例】 身長 150 cm, 体重 45 kg の場合
 $BMI = 45 \div 1.5 \div 1.5 = 20$

【判定基準】

25 以上…肥満 18.5 未満…やせ
18.5~24.9…標準



2日(水) 13:30~ 内科検診(1学年)
14日(月) 朝の会で回収 尿検査1次
16日(水) 13:30~ 心臓検診二次(1学年対象者)
17日(木) 8:45~ 耳鼻科検診(全学年)
22日(火) 10:30~ レントゲン検査(1学年対象者)
23日(水) 13:30~ 内科検診(2学年)
24日(木) 8:45~ 歯科検診(全学年)
28日(月) 朝の会で回収 尿検査1次末回収分
30日(水) 13:30~ 内科検診(3学年)

今年度から耳鼻科検診で**頭おおい**を使用します。準備はできていますか?事前に持ってきておきましょう。ご協力よろしくお願いします。

たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。



朝ごはんを食べていますか?

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか?保健室に来室する生徒の中には、食べていないという生徒もいるようです。朝ごはんを食べないと、午前中のエネルギーを補給できず、勉強に集中できなかったり、体や心の調子が悪くなったりします。毎日朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートさせましょう!

朝ごはんを食べられないという生徒は、ぜひ原因と対処方法を考えてみましょう!

- 時間がない ⇒ 早寝早起きをしよう!
- おなかがすいていない
⇒ 夕食や間食を見直そう!
- 食べる習慣がない
⇒ おにぎり1個から始めよう!

~健康診断の結果をお知らせしています~

4月から6月にかけて、健康診断が続きます。学校では病気や異常の疑いがある生徒に、受診のおすすめをお渡ししています。なるべく早めに専門医での受診をお勧めいたします。



5月の保健目標 病気を早く治そう/生活のリズムを作ろう