

ほけんだより 5月

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

緑が美しい季節となりました。6月から、やっと学校が本格的に始まります。1年生は中学校生活に、早く慣れるといいですね。学校休業中の数か月で、生活リズムがだいぶ崩れてしまった人もいるかと思います。学校が始まれば、疲れて早く眠れるかもしれませんが。まずは早寝早起きから、少しずついつもの学校生活に体を慣らしていきましょう。



★学校開始に向けて、気を付けてほしいこと★



①風邪の症状や熱があるときは、休んでください。
(出席停止扱いになります)

②朝自宅ですべて必ず熱を測って、健康観察票に記録してください。



③感染症予防の基本は手洗いです。以前の動画や資料を参考にし、しっかりと手を洗いましょう。

④学校で体調が悪くなった場合は、我慢せずにすぐに先生に知らせてください。



⑤密になる状態を、できるだけさけるましょう。休み時間などはクラスメートなどと会話をして結構です。ただし、距離が近くなったり、べたべたさわったりしないようにしましょう。

学校開始後のマストアイテム！！

市内では、まだ新型コロナウイルスは発生しています。そんな中始まる学校生活。毎日必ず持ってきてほしいものをご紹介します。

*健康観察票

*マスク (汚れたりぬれたりしたときのために、交換用に複数枚あると良い)

*ハンカチ ()・ティッシュ

*歯ブラシ (学校保管)



⑥水分補給を忘れずに。マスクをすることにより、より熱中症のリスクが高まります。こまめに水分をとりましょう。

◎その他あると良いもの

*マスクを置くケースや布

*歯みがき用コップ

*水筒 (中身等については、4月配付の「水筒の持参について」をよく確認してください。)

5月の保健目標
**「自分の体を知り、
 病気を治そう」**

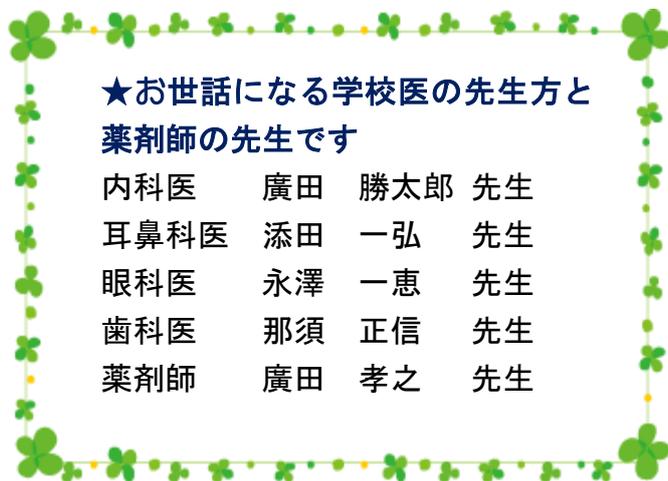
《健康診断について》

今年度、4月に予定していた内科検診・眼科検診・耳鼻科検診・歯科検診はすべて延期となりました。日程が決まり次第、お知らせします。検診当日は、できる限り休まないようにお願いします。



《保健行事》
 ※現在決定済み
 のもの

6月8日(月)尿検査<全学年>
 15日(月)心臓検診<1年>



**★お世話になる学校医の先生方と
 薬剤師の先生です**

内科医 廣田 勝太郎 先生
 耳鼻科医 添田 一弘 先生
 眼科医 永澤 一恵 先生
 歯科医 那須 正信 先生
 薬剤師 廣田 孝之 先生

＜身体計測結果＞

5月19、20日の登校日に、体育館で身体計測を行いました。感染対策を考え、1クラスずつ実施したり、窓を開けたり、消毒をしたりして実施しました。

身長・体重・視力・聴力(1・3年のみ)の測定を行いました。ここでは身長・体重の結果をお知らせします。

項目	1年		2年		3年	
	男	女	男	女	男	女
晃陽中平均身長(cm)	153.3	152.9	158.0	154.8	165.7	156.2
栃木県平均身長(cm)	153.0	151.3	159.2	154.7	164.9	156.0
晃陽中平均体重(kg)	47.1	43.9	48.1	46.9	55.9	49.6
栃木県平均体重(kg)	45.6	44.2	48.9	48.0	54.2	50.5

***身長が伸びる時期は個人差があります。**

栃木県平均は、令和元年度のデータです

