



ほけんだより

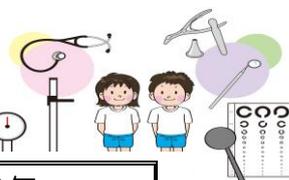


晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中 保健室 文責 永井

5月の保健目標

「自分の体を知り、病気を治そう」



<身体計測結果>

項目	1年		2年		3年	
	男	女	男	女	男	女
晃陽中平均身長(cm)	150.4	149.9	160.2	154.3	161.7	157.1
栃木県平均身長(cm)	152.2	151.2	159.8	154.5	165.2	156.5
晃陽中平均体重(kg)	42.6	41.5	50.4	46.4	52.8	51.9
栃木県平均体重(kg)	44.5	43.8	49.4	47.5	54.6	50.9

*身長が伸びる時期は個人差があります。

栃木県平均は、平成30年度のデータです



《保健行事》

- 8日(水) 尿検査一次
- 13日(月) 内科検診3年・1年1組
- 14日(火) 内科検診2年・1年2組
- 20日(月) 薬物乱用防止教室
- 21日(火) 胸部レントゲン
(1年心臓二次対象者)
- 27日(月) 尿検査一次未回収
- 28日(火) 心臓検診二次(1年対象者)
- 6月 4日(火) 尿検査二次
- 6月12日(水) 尿検査二次未回収

《《『結果のお知らせ』を受け取ったら》》



①内容をチェックします。

②家の人に見せます。

学校での検診でできることは、病気の疑いを
みつけることだけで、診断はできません。

健康診断結果をお渡ししていますが、早速、検査や治療を受けた結果の報告書が届いています。

7月からは水泳の授業があります。検診結果で検査や治療が必要と言われた人は、プールに入ると症状が悪化する疾患の場合もありますので、まだ検査や治療が済んでいない場合は、早めに病院を受診し、相談・治療を済ませてください。

視力検査結果はどうでしたか？

黒板の字 読めるかな？

A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

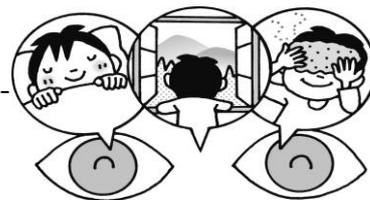
C: 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

パソコン、ゲーム機、携帯メールに注意！

これらのものは、視野が狭く、まばたきが少なくなり長時間の目の緊張と強烈な光をあびています。また、夜に行くとストレスがたまり視力低下が加速します。

★ 疲れた目は **温める** **遠くを見る**などして目にやさしい生活をしましょう。



身長・体重は、保健室でいつでも測定できます。
休み時間、放課後に利用してください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？



3度の食事はきちんと食べていますか？



適度からだを動かしていますか？



心とからだの疲れ、上手にとっていますか？



保護者の皆さんへ

- 健康診断のほとんどが終了しています。治療勧告書もらった人は、速やかに医療機関を受診し、所定の用紙にて、結果を学校までお知らせください。
- 5月20日（月）に、本校で全学年を対象に、薬物乱用防止教室を行います。保護者の方で参加を希望される方は、下記の申込書を17日（金）までに学校まで提出をお願いします。

----- き り と り -----

薬物乱用防止教室に参加します。

年 組 氏名