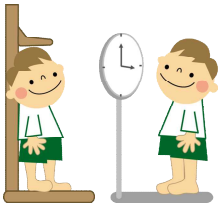
保健だより ５月号

令和８年５月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

新年度が始まり１か月が経ちます。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もいるようです。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげましょう。



今年度の身体計測結果



性別	学年	地区別	身長（cm）	体重（kg）
男子	１年	本 校	１５３．３	４４．０
		栃木県	１５３．５	４５．５
		全 国	１５３．８	４５．２
	２年	本 校	１５９．８	４９．７
		栃木県	１６０．９	５１．１
		全 国	１６１．１	５０．４
	３年	本 校	１６６．３	５６．２
		栃木県	１６５．９	５５．３
		全 国	１６６．１	５５．０
女子	１年	本 校	１５１．７	４４．９
		栃木県	１５２．９	４５．４
		全 国	１５２．４	４４．４
	２年	本 校	１５４．９	４７．６
		栃木県	１５４．５	４７．５
		全 国	１５５．０	４７．５
	３年	本 校	１５６．２	４８．３
		栃木県	１５５．９	５０．２
		全 国	１５６．４	４９．７

※ 全国・栃木県のデータはＲ７のものです。

４月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「○cm伸びた！」とうれしそうに話す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＝体重（kg）÷身長（m）^{2}

【例】　身長 150 cm，体重 45 kgの場合

ＢＭＩ＝45÷1.5^2

＝20

【判定基準】

２５以上…肥満　１８．５未満…やせ

１８．５～２４．９…標準

５月の保健目標　　健康生活の計画を立てよう

尿検査の日程が決まりました

５月１５日（金）一次検査
５月２６日（火）一次未回収者の検査
６月　３日（水）二次検査
６月　９日（火）二次未回収者の検査

大切な検査です。全員が正しく
検査を受けられるように、
日程や検査方法を事前に
確認しておきましょう。



５月の健康診断の予定について

１５日（金）	９：００までに提出	尿検査①（一次検査）
１８日（月）	１３：１０～	耳鼻科検診①（おおぞら、３年生、２年１・２組）
１９日（火）	１３：１０～	耳鼻科検診②（前回欠席者、２年３・４組、１年生）
２０日（水）	１３：２０	歯科検診②（前回欠席者、２年３・４組、１年生）
２１日（木）	１３：３０～	内科検診①（３年生、２年１・２組）
２２日（金）	９：００～	心臓検診（１年生）
２６日（火）	９：００までに提出	尿検査②（一次未回収者の検査）

【保護者の皆様へ】
健康診断の結果、医療機関での検査・治療が必要な生徒に結果のお知らせを配付します。健康で充実した生活を送るためにも、早期の受診をお願いします。受診後、学校に結果をお知らせください。事前または定期的に受診されている生徒は、家庭からの連絡欄を記載してご提出ください。



つかれたときに
やってみて！

リフレッシュのアイデア

ひとりで
ゆっくりする
時間を作る

スマホを置いて
散歩する

一緒にいて
楽しい人と
おしゃべり

好きな映画や
ドラマを観る

好きな本を
もう一度読む

時間をかけて
ストレッチ

睡眠時間を
多めにとる

ゆっくりと
深呼吸をする



etc…