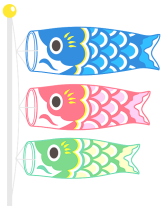
保健だより ５月号

令和７年５月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

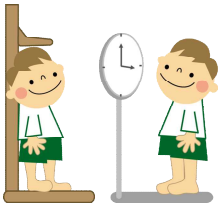
５月６日は立夏で、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの季節は、運動するととても気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期でもあります。運動をするときは、こまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



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	１５２．６	４４．５
		栃木県	１５３．８	４５．６
		全 国	１５４．０	４５．３
	２年	本 校	１６１．４	５１．０
		栃木県	１６０．５	５０．５
		全 国	１６１．１	５０．５
	３年	本 校	１６５．６	５３．３
		栃木県	１６５．６	５５．６
		全 国	１６６．１	５５．０
女子	１年	本 校	１５１．５	４４．３
		栃木県	１５２．２	４５．２
		全 国	１５２．３	４４．４
	２年	本 校	１５４．３	４６．４
		栃木県	１５５．０	４８．４
		全 国	１５５．０	４７．５
	３年	本 校	１５５．９	４９．２
		栃木県	１５６．１	４９．８
		全 国	１５６．４	４９．６

※ 全国・栃木県のデータはＲ６のものです。



４月１１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１６日（金）一次検査
５月２８日（水）一次未回収者の検査
６月　５日（木）二次検査
６月１３日（金）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

８日（木）	１３：１０～	耳鼻科検診①（３年生、１年１・２組）
９日（金）	１３：１０～	耳鼻科検診② （前回欠席者、おおぞら、２年生、１年３・４組）
１６日（金）	９：００までに提出	尿検査①（一次検査）
２２日（木）	１３：３０～	内科検診①（３年生、２年１・２組）
２８日（金）	９：００までに提出	尿検査②（一次未回収者の検査）

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ています。健康で充実した学校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。



朝ごはんでこんなに変わる?!

朝ごはんを食べた

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる





おなか
腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

体 体温が
上がって
元気に
動ける



朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で
頭がぼーっとする





おなか
腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



体 思い切り
遊ぶ元気
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。