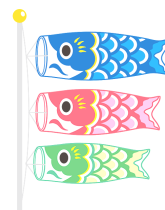


保健だより 5月号

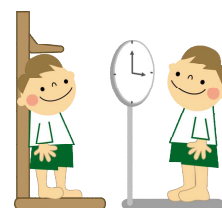
新年度が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはずです。自分では気づかないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。



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	153.2	45.9
		栃木県	153.9	46.5
		全国	154.0	45.7
	2年	本校	160.3	48.2
		栃木県	160.7	51.6
		全国	160.9	50.6
	3年	本校	165.1	53.6
		栃木県	165.8	55.7
		全国	165.8	55.0
女子	1年	本校	151.1	42.9
		栃木県	152.5	45.6
		全国	152.2	44.5
	2年	本校	154.4	46.6
		栃木県	154.8	48.8
		全国	154.9	47.7
	3年	本校	155.1	47.9
		栃木県	156.3	50.4
		全国	156.5	49.9

※ 全国・栃木県のデータ
はR4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「〇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

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$

【例】 身長 150 cm, 体重 45 kgの場合

$$BMI = 45 \div 1.5^2 \\ = 20$$

【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

今月のSC勤務予定は、5月23日（木）午前中です。

面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。

尿検査の日程が決まりました

5月14日（火）一次検査提出日
5月24日（金）一次検査未回収分提出日
6月 4日（火）二次検査提出日
6月14日（金）二次検査未回収分提出日

とても大切な検査です。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

1日（水）13:20～	歯科検診②（前回欠席者、2年3・4・5組、1年）
2日（木） 9:50～	眼科検診（全学年）
14日（火） 9:00までに提出	尿検査一次検査提出日
23日（木）13:30～	内科検診①（2年3・4・5組と1年の弓道部、3年、2年1・2組）
24日（金） 9:00までに提出	尿検査一次検査未回収分提出日

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。

まだまだ続きます
健康診断



5月31日は世界禁煙デー



たばこの3大有害物質

- ・ニコチン タバコをやめられなくする原因物質。血管を収縮させる。
- ・タール 発がん性物質。通り道の細胞にダメージを与える。
- ・一酸化炭素 血液中の酸素を運ぶ力を弱くして、全身を酸欠にする。



中高生が喫煙を始めるきっかけの多くは、好奇心や友人の勧め、大人の気分を味わいたいからなどと言われています。しかし、成長期に喫煙するとさまざまな健康への悪影響があります。また、将来的には肺がんをはじめとするあらゆるがん、循環器の病気、呼吸器の病気などさまざまな病気を引き起こす要因となります。それでもあなたはたばこを吸いますか？

【成長期における喫煙の悪影響】

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる。 | ・激しい運動をすると息切れする。 |
| ・身長伸びが悪くなる。 | ・せきやたんが増える。 |
| ・肌が荒れる。 | ・記憶力や思考力、集中力が低下する。 |
| ・胃腸の調子が悪くなる。 | ・がん発生率や死亡率が高くなる。 |