

令和5年5月

宇都宮市立瑞穂野中学校

保健室

保健だより 5月号

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。それでも風薫る5月。濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。

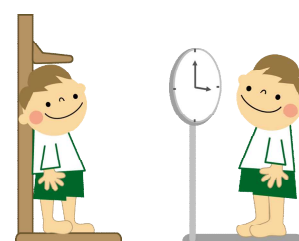
普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じて少しゆっくりするのもよいですね。



～今年度の身体計測結果～

※ 全国・栃木県のデータはR3のものです。

性別	学年	地区別	身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	本校	152.6	44.3
		県	153.5	45.5
		全国	153.6	45.5
	2年	本校	159.6	48.6
		県	160.5	50.8
		全国	160.6	50.0
	3年	本校	166.1	54.9
		県	165.6	55.7
		全国	165.7	54.7
女子	1年	本校	150.7	43.5
		県	152.1	44.6
		全国	152.1	44.4
	2年	本校	153.6	45.7
		県	154.3	47.8
		全国	155.0	47.6
	3年	本校	157.0	49.8
		県	156.7	50.9
		全国	156.5	50.0



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「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=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【例】 身長 150 cm, 体重 45 kg の場合
BMI=45÷1.5÷1.5
=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

～5月の健康診断の予定について～

17日（水）朝の会で回収 尿検査1次

31日（水）13：40～ 歯科検診②（前回欠席者、おおぞら、1年4・5組、3年）

尿検査の日程が決まりました

5月17日（水）一次検査提出日

6月 1日（木）一次検査未回収分提出日

6月 7日（水）二次検査提出日

6月15日（木）二次検査未回収分提出日

～健康的な毎日のために～

新型コロナウイルス感染症が5類に移行されましたが、引き続き次のことに気をつけて健康的な生活を送りましょう。

健康観察をしましょう！

発熱やのどの痛み、せきなど、普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに自宅で休養しましょう。

教室の換気をしましょう！

換気は有効な感染症対策となります。気候上可能な限り常時、困難な場合にはこまめに（30分に1回以上、数分間程度、窓を全開にする）、2方向の窓を同時に開けましょう。

手洗いをしましょう！

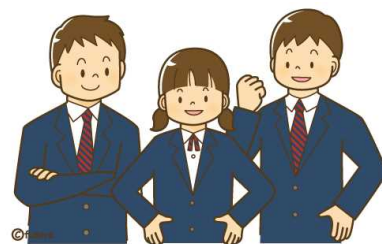
手指で目、鼻、口をできるだけ触らないようにするとともに、登校時や外から教室等に入る時、トイレの後、給食の前後など、こまめに手を洗いましょう。手を拭くタオルやハンカチ等は清潔なものを個人で持ち、共用はしないようにしましょう。

咳エチケットを行いましょう！

飛沫を飛ばさないように、咳やくしゃみをする際、ティッシュ・ハンカチや、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

抵抗力を高めましょう！

身体の抵抗力を高めるために、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスの取れた食事」を心がけましょう。



が増えてきます



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。