

ほけん だより

2021.4.30 姿川中学校

5月の学校保健目標 疾病異常の 早期治療に努めよう

風薫る5月。新緑の美しい爽やかな日が続きます。

ゴールデンウィークは充電ができましたか？5月は、体育祭もあり、勉強も本格的に進んで行くので、気持ちを引き締め、持てる力を伸ばし蓄えていける時です。

新型コロナウイルス感染症の変異種の流行が忍び寄り、感染対策をしながら不自由な日が続きますが、5月の風のように爽やかに乗り切っていきたいものです。

疲れたら、早く寝て体力回復させましょう。寝る子は育ちます。

激減 中高生の喫煙



まだまだ続くよ 健康診断



4月に終了した健康診断の結果をお渡しし、すでに精密検査を受けた結果を提出していただいている生徒もいます。1年間を健康な状態で学校生活を送るため、年度当初に実施している健康診断です。お知らせをもらった人は、検査や治療を受けてくださいね。

5月も、内科検診、尿検査と続きます。準備等を万全に正しく受けましょう。

日	曜	検査項目	時間	対象学年	実施場所	準備等
12	水	内科健診	13:30～	1年	保健室・第1.2 理科室	※女子は、心臓検診時と同じ準備を
17	月	胸部レントゲン	13:30～	2次対象者 職員	玄関前	1年生の心臓検診2次対象者が受けます。対象者には連絡します。
19	水	内科検診	13:30～	2年	保健室・第1.2 理科室	※女子は、心臓検診時と同じ準備です。昨年を思い出しましょう。
21	金	尿検査1次	8:45 までに	全員	保健室	2日前に容器等と分けます。注意を守って忘れずに受けましょう。
27	木	心臓検診2次	13:30～	2次対象者	保健室	1年生の心臓検診2次対象者が受けます。対象者には連絡します。

★皆さんの歯の状態を診ていただいた歯科校医の先生からお話を伺いました★

○利き手側の奥歯の側面に磨き残しが多い。…これから意識して磨いてみましょう。

○(歯の中心がずれている)正中不一致の人が増えている印象を受けた。これは、あごのずれやかみ合わせのずれにより起こりますが、頬杖をつくせや、うつぶせ寝などが原因になっていることがあるそうです。これを放置すると、よく噛めないことで消化不良になる、頭痛、肩こりの原因になると言われています。歯並びで心配な人へは、受診のすすめを通知しました。かかりつけの歯科医院の先生に相談してみてください。



ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です

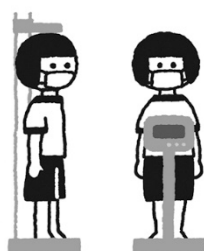


対処方法



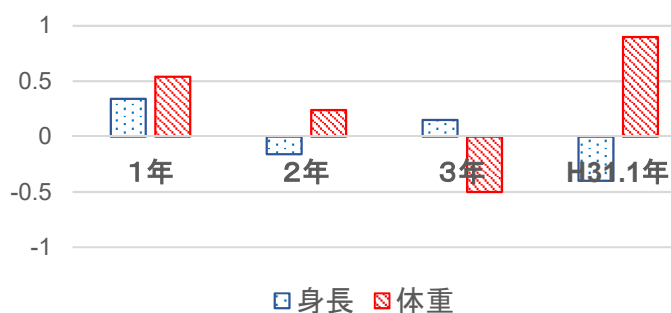
☆身体計測の結果から☆

※長くお休みしている生徒は含まれていません。

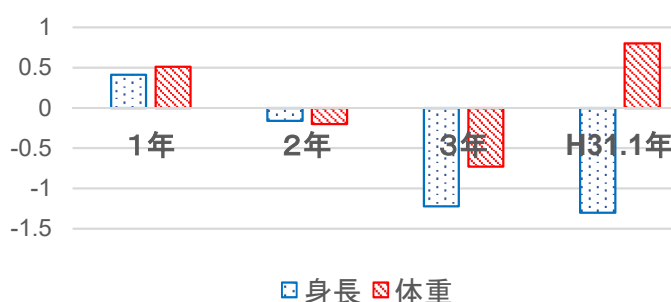


		身長			体重		
		校内平均	校外平均	差	校内平均	校外平均	差
男子	1年	152.7	152.4	0.3	44.5	44.0	0.5
	2年	159.3	159.5	△ 0.2	49.2	49.0	0.2
	3年	165.3	165.1	0.2	53.7	54.2	△ 0.5
女子	1年	152.3	151.9	0.4	44.2	43.7	0.5
	2年	154.8	155.0	△ 0.2	47.2	47.4	△ 0.2
	3年	155.3	156.5	△ 1.2	49.2	49.9	△ 0.7

男子比較



女子比較



上の表は、4月に計測した身長と体重測定結果の平均と校外の平均、その差を表したものです。

そして左のグラフは、校外平均を基準に本校の平均と比較したものです。

今回、現3年生が1年生の時の計測結果と比較してみました。一番左が3年生が1年生の時の校外との比較です。男子は、身長が下回り、体重が上回る結果から、身長が上回り、体重が下回る結果になりました。

女子においては、身長は変わりませんが、上回っていた体重が、下回る結果になりました。給食もしっかり食べている皆さんです。運動をたくさんしている成果なのかもしれません。

1年生は、男女とも平均を上回る結果です。

個人の計測結果は、夏休み前に他の健康診断の結果と一緒にお知らせします。