

R5. 5. 1 発行
陽 東 中
保 健 室

緑がまぶしい若葉の季節です。花や草木がぐんぐん成長している様子が見られますね。ちょうど皆さんと同じです。興味関心をもった様々な物事に積極的に取り組み、日々成長していきましょう。

今月の保健目標

心の健康に目を向けよう



《R5 身体計測の結果》

※ 全国・栃木県は R3 の平均値

性 別	学 年	地区別	身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1 年	本 校	152.6 ↓	42.7 ↓
		県	153.5	45.5
		全 国	154.3	45.8
	2 年	本 校	162.3 ↑	49.5 ↓
		県	160.5	50.8
		全 国	161.4	50.9
女 子	1 年	本 校	152.6	43.4 ↓
		県	152.1	44.6
		全 国	152.6	44.5
	2 年	本 校	154.9	47.0 ↓
		県	154.3	47.8
		全 国	155.2	47.9
3 年	3 年	本 校	155.9 ↓	49.4 ↓
		県	156.7	50.9
		全 国	156.7	50.2

↑ 栃木県・全国平均よりともに上回っている
↓ 栃木県・全国平均よりともに下回っている

❖ 4月に実施した身体計測の結果をお知らせします。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。

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
18.5～24.9・・・正常
18.5 未満・・・やせ



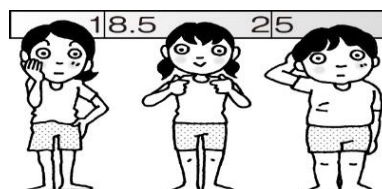
1日(月) 心臓検診(1年)
11日(木) 内科検診(10組・3年)
19日(金) 尿検査一次(全員)
25日(木) 内科検診(1年)
26日(金) 尿検査一次(未提出者)

【保健室の掲示物について】

保健室前廊下にオリジナル身長計を掲示しました。みなさんは、心も体も大きく成長する時です。4月の身体計測だけではなく、時々、自分がどのくらい大きくなっているか測ってみましょう。

身長計には、みなさんの知っている人やキャラクターの身長も載せています。

密にならないように使用してください。



内科検診について

日程 ・5月11日(10組・3年) ・5月25日(1年) ・6月1日(2年)

受け方 男子・・・ 2F 会議室前廊下に並び待つ。順番になり、会議室に入ったら、上半身裸になりパーティションの中に入り検診を受ける。校医の前に座り、診察を受け、運動器の質問に答えたり、脊柱の診察（立って背中を向けて、両手を合わせてお辞儀をするように体を前に倒す）などを行う。
パーティションから出て、上着を着て授業に戻る。



女子・・・ 1F 保健室隣更衣室①で下着を取りバックに入れ、そのまま前の廊下にならぶ。順番になり保健室に入る。カーテンとパーティションの中に入り診察を受ける。校医の前に座り、診察を受け、運動器の質問に答えたり、脊柱の診察（立って背中を向けて、両手を合わせてお辞儀をするように体を前に倒す）などを行う。
カーテンとパーティションから出て、隣の更衣室②で着替えて授業に戻る。
*女子は、下着を入れる袋やバッグなどを用意してください。



尿検査について

一次検査 ①5月19日(金) ②5月26日(金)
二次検査 ③6月 8日(木) ④6月16日(金)

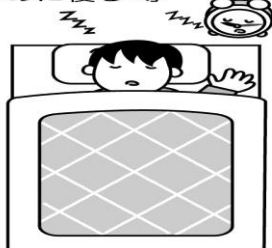
- ・病気ではない体位性蛋白尿の出る人は、激しく運動したり、背中をそらしたりするなど腎臓を圧迫するような姿勢や、立っただけで蛋白尿が出てしまいます。そのため、安静な時に作られる尿には蛋白が出ないことを確認する必要があります。正しい尿の採り方を配布しますので、よく読んで検査に臨みましょう！
- ・ビタミンCや糖分を多く含むものをとると、潜血反応が偽陽性になったり、糖尿が出たりすることがあります。前日過剰な摂取は避けてください。

慢性腎臓疾患（CKD）を知っていますか？

CKDは大人の8人に1人の割合で罹患する新たな国民病といわれています。初期には自覚症状がほとんどないことが、増加している原因です。知らず知らずのうちに進行し、あるレベルまで悪化すると、自然に治ることはありません。正しい方法で尿検査を受けて、要精検の場合はきちんと受診しましょう。

バガ疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを！

●休息をとる
何もしない時間をもつ
早めに寝る 等



●軽く体を動かす
ストレッチをする
散歩をする 等



●感情を出す
映画や本などで泣いたり
笑ったりする 等



●五感で楽しむ
星空を眺める
おいしい物を食べる
音楽を聴く 等



生活リズムを整えるには・・・

ゴールデンウィーク明けは、体調を崩して保健室を利用する人が多くなります。その原因の一つが、生活リズムの乱れです。連休中に乱れたリズムを整えるには、まずは早寝早起き！ 夜更かしをやめ、朝早く起きるようになれば、朝ごはんをしっかり食べられますし、その後にゆっくりランチをする時間も取れます。もし、夜、なかなか寝付けないのなら、日中よく体を動かすようにすること、眠る90分前にお風呂に入ることなどをお勧めします。寝る前のスマホやゲームは、脳を興奮させて良い睡眠の妨げになるので注意しましょう。

睡眠中は、体の悪いところを治したり、勉強したことを記憶として脳に定着させたりする大切な時間です。良い睡眠をとって、元気に過ごせるように、生活リズムを見直しましょう。

