

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.3  
2018. 5. 1

1年生の部活動も始まり、本格的に学校が動き出しました。3年生はあと2か月で最後の大会です。練習時には準備運動・ストレッチをしっかりと行い、けがの予防に心がけましょう。

気温も上がってきて、熱中症も心配される時期となりました。水筒・タオルの準備を忘れないようにしましょう。



## 生活リズムを整えて充実した日々を送ろう

新学期が始まって1ヶ月。緊張していた日々にもなれ、疲れがでてくる頃です。まずは身体の健康管理をしっかり行いましょう。連休中は時間を有効に使って、リフレッシュするのもいいですね。毎朝「よく眠れた～」と感じて起きられるよう、寝る前のスマホやオンラインゲーム、深夜のテレビなど夜更かしはやめましょう。

下校時間が18時となり、寝るまでの時間をいかに上手に使うかがとても大切です。テレビやゲーム・SNSは明日のあなたの代わりをしてくれません。部活や塾を言い訳にして、宿題や家庭学習をおろそかにしないよう、帰ってからの家での過ごし方を見直しましょう。



日頃の生活を  
振り返ってみましょう



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	------------------------	---

### 4月の 身体測定の結果



学 年		身 長 (c m)	体 重 (k g)
男 子	1 年	154.1(+1.6)	45.5(+1.7)
	2 年	159.0(-0.7)	49.3(+0.5)
	3 年	166.9(+1.6)	54.3(+0.8)
女 子	1 年	152.4(+0.8)	45.3(+2.1)
	2 年	155.2(+0.3)	46.8(+0.1)
	3 年	156.9(+0.1)	52.0(+1.9)

※ ( ) は平成29年度学校保健統計の埼玉県の数値との比較

### 治療勧告書について

各検診・検査の結果、異常や治療が必要な場合には、治療勧告書を配布します。  
早めに専門医を受診してください。

### ～今月の保健行事～

10日(木)・11日(金) 尿検査予備日  
10日(木) 耳鼻科検診 2年生  
15日(火) 内科検診 全学年  
28日(月) 眼科検診 全学年