

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.3  
2019.4.26

1年生の部活動も決まり、本格的に学校が動き出しました。3年生はあと1か月半で最後の大会となります。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・着替え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か月。緊張していた日々も過ぎ、疲れが出てくる頃です。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。

下校時刻が5月から18時となり、寝るまでの時間を上手に使うことがとても大切です。動画やゲームは明日のあなたの代わりにしてくれません。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。

## いかり刻とう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--

**4月の身体測定の結果**

学年		身長 (cm)	体重 (kg)
男子	1年	155.5(+2.3)	50.4(+6.4)
	2年	162.1(+2.3)	50.9(+2.1)
	3年	165.6(+0.3)	52.9(-1.1)
女子	1年	151.4(-0.5)	45.4(+1.7)
	2年	154.8(-0.1)	48.0(+0.8)
	3年	156.5(-0.1)	49.7(-0.2)

※ ( ) は平成30年度学校保健統計の埼玉県の数値との比較

～お知らせ～

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。

