

保健だより

南河原中 保健室

No.2

2021. 5. 6



1年生の部活動も本入部となり、本格的に学校が動き出しました。3年生は残り1か月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

健やかな日々を送りましょう

新学期が始まって1ヶ月。緊張していた日々も過ぎ、疲れがでてくる頃です。まずは体の健康管理をしっかり行いましょう。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控えましょう。

特に平日は、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。

「睡眠負債」という言葉を知っていますか？最近の研究では、毎日の睡眠不足が蓄積されることで、勉強や仕事の効率さが下がるだけでなく、将来認知症になる確率や、生活習慣病への影響があるといわれています。

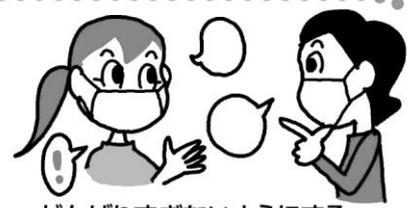
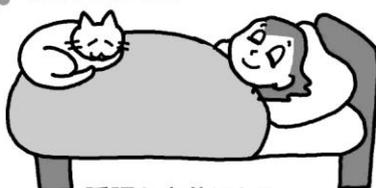
「これくらいは大丈夫」・「慣れれば平気」と言いながら、溜まった負債は消えることはありません。生活リズムを大切にすることは、健康づくりの第一歩でもあるのです。

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



4月の身体測定の結果

学 年		身 長 (c m)	体 重 (k g)
男 子	1 年	152.4 (-0.4)	44.0 (-0.2)
	2 年	159.5 (-0.5)	49.0 (-0.2)
	3 年	165.1 (+0.3)	54.2 (+0.1)
女 子	1 年	151.9 (0.0)	43.7 (-0.1)
	2 年	155.0 (+0.2)	47.4 (+0.1)
	3 年	156.5 (0.0)	49.9 (-0.2)

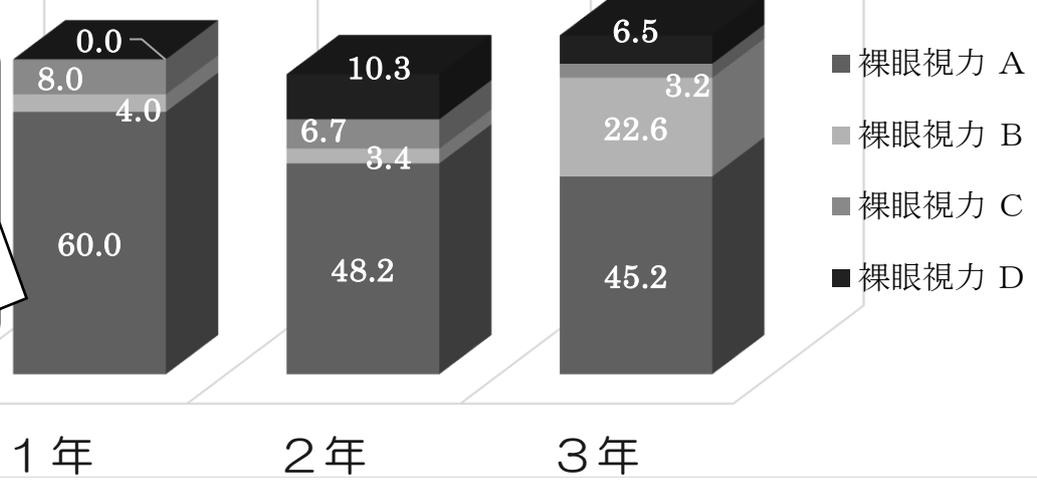
※ () は令和元年度学校保健統計の全国平均値との比較

視力検査結果

裸眼視力は全体の
71.3%が測定しました。

裸眼視力集計 (%)

学年が上がるにつれ、裸眼でA(1.0以上)の割合が下がり、B以下の割合が上がっています。



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ましょう。



~5月の保健行事~

- 7日(金) 衛生検査
- 13日(木)・13日(木) 眼科検診
- 19日(水) 歯科健診
- 20日(木) 耳鼻科検診
- 26日(水) 歯科健診
- 14日(金) 尿検査予備日
- 全学年
- 3年・1年
- 2年生
- 1年・2年