

保健だより

南河原中 保健室

No.2

2022. 5. 2



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年生は最後の大会まであと1か月半です。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・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

健やかな毎日を送りましょう

5月になり、緊張していた日々も過ぎて疲れがでてくる頃です。毎朝「よく眠れた～」と感じて起きられるよう、寝る前のSNSやオンラインゲーム、深夜のテレビなど、睡眠時間を削ってまで夜更かしするのはやめましょう。

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、家に帰ってから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。

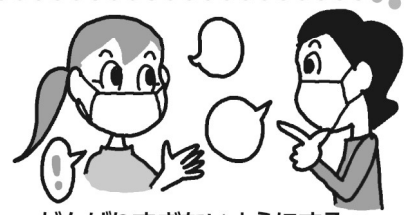
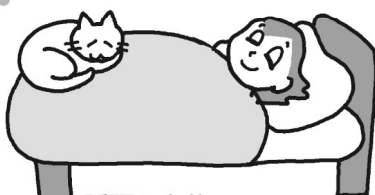
「これくらいは大丈夫」・「慣れれば平気」と言いながら、溜まった負債は消えることはありません。生活リズムを整えることは、健康づくりの第一歩でもあるのです。

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

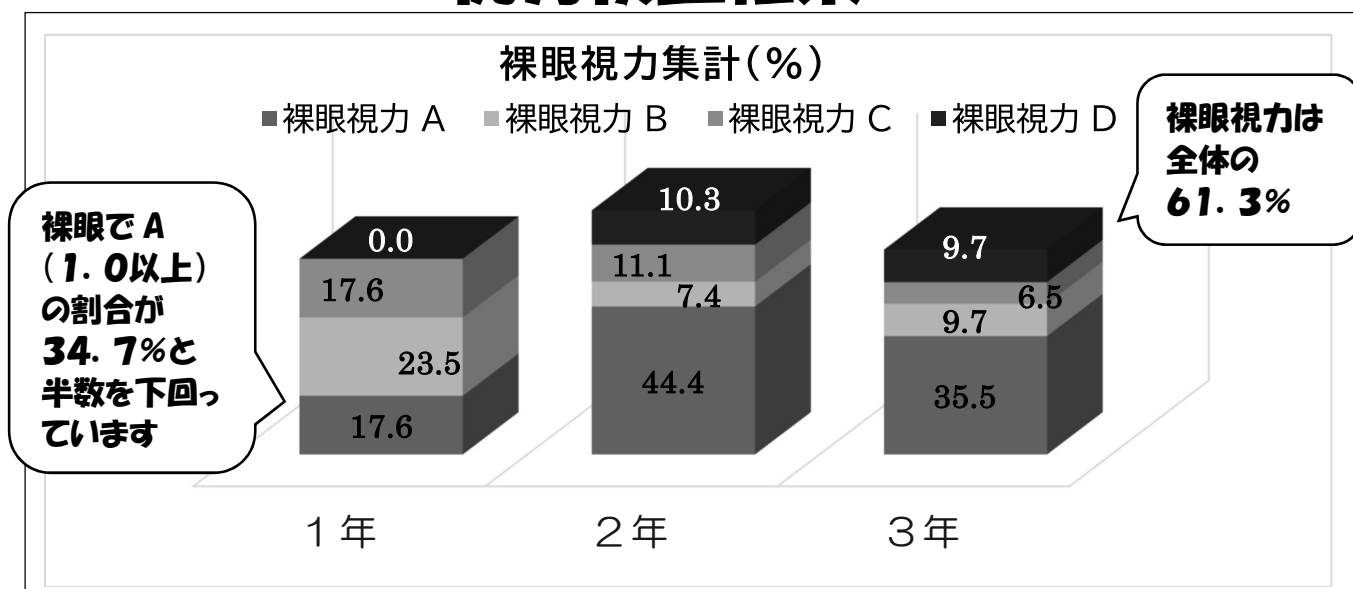


4月の身体測定の結果

学 年		身 長 (c m)	体 重 (k g)
男 子	1 年	151.4 (-2.9)	52.5 (+6.7)
	2 年	158.9 (-2.5)	46.8 (-4.1)
	3 年	164.9 (-1.2)	56.3 (+1.1)
女 子	1 年	152.7 (+0.1)	46.0 (+1.5)
	2 年	155.7 (+0.5)	47.5 (-0.4)
	3 年	157.6 (+0.9)	58.6 (+8.4)

※ () は令和2年度学校保健統計の全国平均値との比較

視力検査結果



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～

11日(水) 歯科健診 3年
 18日(水) 歯科健診 1年・2年
 19日(木) 尿検査予備日
 26日(木) 眼科検診 全年生

