

保健だより

南河原中 保健室

No.2

2023. 5. 1



夏のような暑さの日があったかと思えば、ひんやりした風の吹く日もあり、体調を崩している人も多いようです。ゴールデンウィークの連休は、4月の疲れを癒すとともに、家族や友達と楽しい時間を過ごせるといいですね。体育祭の練習も始まります。毎日体操着・タオル・水筒を忘れず持ってきましょう。

生活リズムを整えて

健やかな毎日を送りましょう

朝ごはんはなぜ大切？

朝ごはんを食べるとなぜいいのか？

- 体温があがって、体が目を覚ます状態になります。
- 脳にエネルギーが行きわたり、頭がよく働きます。
- 腸が刺激され、排便リズムがつきやすくなります。

何を食べるといいのか？

- たんぱく質→体温を上げる
肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など
- 炭水化物→脳へのエネルギー源
ごはん・パン・めん・シリアルなど

お腹が痛くなりやすい人、体温が低く朝調子がよくない人は、味噌汁やスープなど、温かいものを一緒に取るようにしましょう。

睡眠の大切さ

早寝早起きを基本に

朝、しっかり寝たと感じられるように、早めに布団に入りましょう。授業中に眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていないかもしれません。

排便の大切さ

がまんをすると、腹痛の原因になります。排便は生きるための欠かせない仕組みです。登校前に排便できるようになると、すっきりした気分ですぐに登校できます。トイレに入れる時間がつくれるよう、早起きが大切です。



野菜や果物をプラスすると、栄養バランスのいい朝食になります

健康の秘訣 /

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

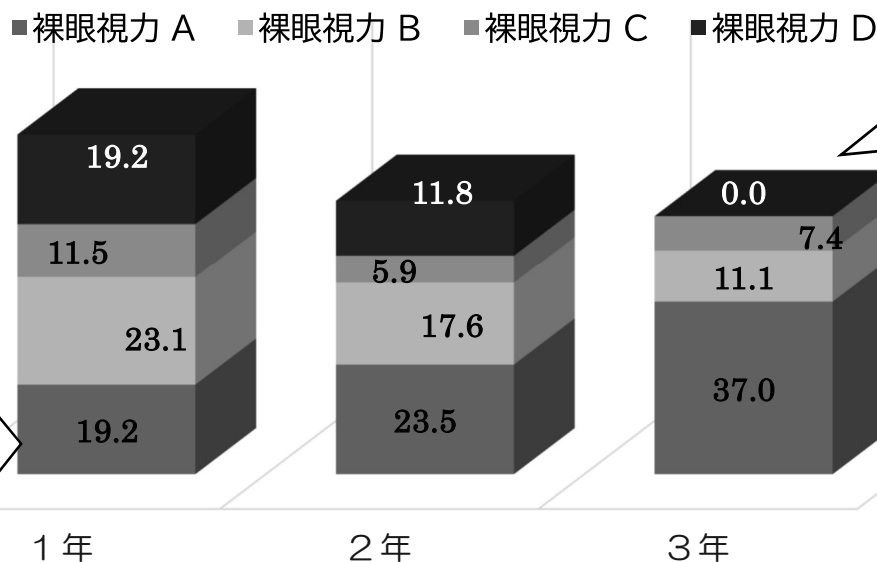
4月の身体測定の結果

学 年		身 長 (c m)	体 重 (k g)
男 子	1 年	154.1 (+0.5)	45.7 (+0.5)
	2 年	157.8 (-2.8)	55.5 (+5.5)
	3 年	163.4 (-2.3)	51.4 (-3.3)
女 子	1 年	152.9 (+0.8)	42.7 (-1.7)
	2 年	154.8 (-0.2)	49.7 (-2.1)
	3 年	156.7 (+0.2)	49.1 (-0.9)

※ () は令和3年度学校保健統計の全国平均値との比較

視力検査結果

裸眼視力集計(%)



裸眼視力は
全体の
62.8%

裸眼
A(1.0以上)
の割合が全体で
27.1%となり、
昨年度**34.1%**
から大幅に少な
くなっています。

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～

9日(火) 尿検査2日目
17日(水) 歯科健診(3年) 午前
18日(木) 耳鼻科検診(2年) 午前
内科検診(全学年) 午後
尿検査予備日