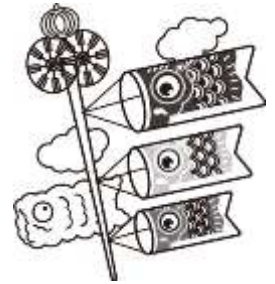


ほけんだより 5月

平成28年5月2日
新座市立第二中学校長 田村 和昭
養護教諭 原田 晴美 村田 彩

新学期がスタートし、1ヶ月が過ぎようとしています。新しい生活にも慣れてきましたか。新しい環境での生活などで、みなさんの心と体は、気づかぬうちに疲れているかもしれません。連休はどこかへ出かけたり、部活動であったりと過ごし方は人それぞれかと思いますが、連休を利用して自分に合った方法でリフレッシュをし、自分の心と体にエネルギーをたくわえてあげましょう。

5月の保健目標 病気の予防と治療をしよう よい姿勢を心がけよう



健康診断後、お知らせを受け取ったら
必ず受診しましょう



健康診断の結果をお知らせ中

4月から健康診断が始まっています。身長がすごく伸びた人、少し伸びた人、人それぞれです。健康診断初日にもお話したとおり、成長期であると同時に個人差が大きい時期でもあります。周りの人と比べるのではなく、自分自身の心と体を見つめてみましょう。また、治療の必要がある人や病気の疑いがある人には「治療のお知らせ」を渡しています。治療のお知らせをもらった人は保護者の人と確認し、早めに受診して、検査や治療を受けるようにしましょう。

発育測定結果

※数値は平均値を表しています。全国平均は平成27年度のものです。

	身長(cm) (全国平均)	体重(kg) (全国平均)
1年生男子	152.7 (152.6)	43.7 (43.9)
女子	152.0 (151.8)	43.1 (43.6)
2年生男子	159.9 (159.8)	49.1 (48.8)
女子	155.8 (154.9)	47.8 (47.3)
3年生男子	165.4 (165.1)	53.4 (53.9)
女子	156.2 (156.5)	50.0 (49.9)

今月の健康診断



- | | |
|------------------|-------------------|
| 17日(火) 1年生 心臓検診 | 24日(火) (心臓検診予備日) |
| 19日(木) 全学年 尿検査提出 | 31日(火) 2年生 脊柱側弯検査 |
| 3年生 内科・結核・四肢 | |
| 20日(金) (尿検査予備日) | |

リフレッシュの方法

気分がすっきりしない、頭がボーっとする、体がだるい、なんだかいつもと違う気がする・・・
なんて、感じている人はいませんか？みなさんの心と体、ちゃんと休憩できていますか？
なんだか疲れたなあ・・・と思ったら、少し休憩して、リフレッシュしてみましょう。
リフレッシュの方法をいくつか挙げてみました。自分に合った方法が見つかるといいですね。

●体の疲れに●



ゆっくりお風呂に入る



酸味のあるものを食べる



早めに就寝する

●心の疲れに●



好きな本を読んだり
音楽を聴いたりする



何もしないで
ぼんやりする時間をもつ



歌を歌う

最後に

今月号は教育実習生の勝山 智帆が担当させていただきました。新座市内の十文字学園女子大学に通っている4年生です。けがなどで保健室に来たときや、健康診断などでみなさんとお会いしているかと思いますが、廊下などでもたくさん声をかけてくれるのがとてもうれしいです。5月12日まで第二中学校にいますので、もっとみなさんとお話しができればいいなと思います。よろしくお願ひします。