

保健だより 5月

平成29年5月1日
新座市立第二中学校長 田村 和昭
養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

さわやかな風が気持ちよい季節がやってきました。新学期が始まって約1ヶ月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか？しかし、その一方、緊張がとけたことで心身の疲れがでる時期でもあります。連休などを利用して、自分にあった方法でうまくリフレッシュをしましょう。連休明けも、元気なみなさんの姿が見られるのを楽しみにしています。

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渡ししています！

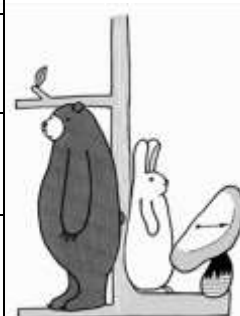
4月から健康診断が始まっています。健康診断は自分の体を知る良い機会です。治療の必要がある人や病気の疑いがある人には「治療のお知らせ」を渡しています。治療のお知らせをもらった人は保護者の人と確認し、早めに受診して、検査や治療を受けるようにしましょう。受診の際には、学校からのお知らせを持って受診しましょう。また、受診の結果を学校までお知らせください。



☆☆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28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	153.0 (152.7)	43.1 (44.0)
女子	152.5 (151.9)	44.0 (43.7)
2年生男子	160.4 (159.9)	49.1 (48.8)
女子	155.6 (154.8)	47.3 (47.2)
3年生男子	165.3 (165.2)	53.7 (53.9)
女子	157.2 (156.5)	50.2 (50.0)



引き続き実施中!

今月の健康診断

11日(木) 全学年 歯科健診

19日(金) 2・3年生・未受診者 眼科検診

16日(火) 1年生 心臓検診

(尿検査予備日)

18日(木) 全学年 尿検査

25日(木) (心臓検診予備日)

全学年 耳鼻科検診

1・2年生・若葉 眼科検診



☆8日～10日の間で色覚の検査を希望した

1年生は、色覚の検査を行います。

平成29年度より、新座市では小学4年生

と中学1年生を対象に希望調査を行い実施します。なお、該当学年以外でも希望があれば、随時行いますので、御連絡ください。

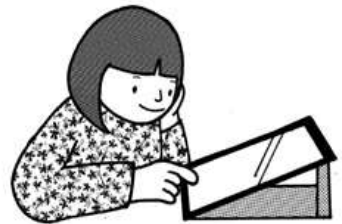
視力検査の結果を受けて

ゲームのし過ぎにより、目がピント合わせを繰り返したり激しく動いたりすることで疲れてしまい、視力の低下につながります。



内科検診の結果を受けて

目とタブレットや本などの距離が近いと姿勢が悪くなります。また、内臓を圧迫し、首にも負担がかかります。



健康診断の結果から生活を見直そう

聴力検査の結果を受けて

ヘッドホンで、大きな音で音楽を長時間聞き続けていると、耳の中の有毛細胞が傷つき、聴力が低下してしまいます。



歯科検診の結果を受けて

きちんと歯をみがいていますか？
歯みがきは、特に寝る前が大切なので、忘れずに。



～朝ごはんを食べよう!～

●朝ごはんのはたらき

- ・からだをあたためる
- ・脳のエネルギーになる
- ・胃腸を刺激し、排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

- ・ゆっくり食べられるように早起きしよう
- ・よく噛んで食べよう
- ・ごはん・食パンにもう1～2品たしてみよう

