

5月 保健だよ！

伊奈中学校
保健室 No. 2
2023/5/1

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。新しいクラスや学校生活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、緊張がとけてきたことで心身の疲れが出る頃でもあります。ゴールデンウィークを活用して、自分にあった方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思います。

☆☆☆5月の保健行事☆☆☆

- 5月 9日(火) 歯科検診：2年4・5組
- 10日(水) 尿一次検査：全学年
- 11日(木) 歯科検診：1年1～3組
- 15日(月) 心臓検診：1年生
- 23日(火) 尿一次検査：10日のもれ者
内科検診：2年女子、吹奏楽部1年1～3組女子
※検診の終了予定時刻は15:00頃です。部活動に所属していない人は下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 25日(木) 内科検診：2年男子
※検診の終了予定時刻は15:00頃です。部活動に所属していない人は下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 26日(金) 歯科検診：1年4・5組
- 30日(火) 内科検診：3年女子、吹奏楽部1年4・5組女子
※検診の終了予定時刻は15:00頃です。部活動に所属していない人は下校時間が遅くなるので、注意しましょう。

—4月の身体測定結果(平均値)—

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	155.0	44.3	152.2	44.3
全国の平均(令和3年度)	153.6	45.2	152.1	44.4
2年生	161.9	53.1	154.6	48.8
全国の平均(令和3年度)	160.6	50.0	155.0	47.6
3年生	165.8	53.6	156.7	49.3
全国の平均(令和3年度)	165.7	54.7	156.5	50.0

成長には個人差があるので、平均値より高い低いという見方だけをせず、身長・体重がバランスよく大きくなっているかを見るのが大切です。

校外学習・宿泊行事

健康チェックポイント

乗り物酔いを予防しよう



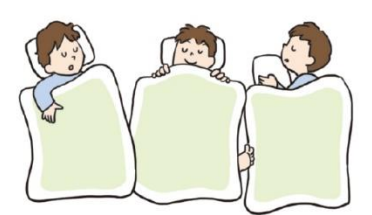
- ✓ 酔い止めの薬は乗る30分前までに
- ✓ 睡眠・食事で体調を整えておく
- ✓ 「絶対酔わない!」強い気持ちも効果アリ

お腹のトラブルを予防しよう



- ✓ 食事抜き・食べすぎは絶対ダメ
- ✓ トイレに行きたいときはがまんしない
- ✓ お腹をしめつける服装はさける

「だるい」「疲れた」を予防しよう



- ✓ 前の日まで疲れをためないように過ごす
- ✓ 消灯時間を守り、睡眠時間を減らさない
- ✓ 楽しくても、はしゃぎすぎない

普段の学校生活とは異なる環境での行事です。移動も多く、思わぬトラブルも考えられます。みんな元気に楽しく過ごし、帰るまで事故やけが、病気がないようにしたいですね。



あなたは大丈夫? 栄養バランスを悪くしがちな「食」に注意!

固食

同じもの(固定化したもの)ばかり食べる

個食

家族が個々に違うもの(好きなもの)を食べる

粉食

パンやめんなどの粉でできたものばかり食べる

小食

食べる量が少ない(小食である)