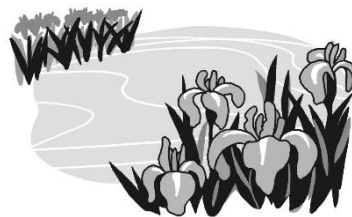


ほんわか保健室



中部中学校 保健だより 令和3年5月6日発行

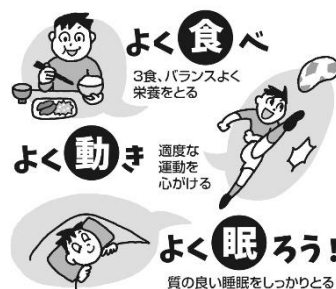
新しい学年が始まって、1ヵ月が過ぎました。新しい環境にワクワクしている人、まだ何となく不安な人、いろいろな人がいると思います。たくさんの新しいことに一気に慣れようとがんばりすぎると、急に疲れが出てくることもあります。無理せず、ゆっくりと気楽になるのもいいかもしれません。心地よい5月の風に吹かれて気分をリフレッシュし、また、がんばっていきましょう。

5月の保健目標 生活リズムをつくろう

決意表明しよう！

★生活リズムをつかむために、時間を決めて行動しましょう。生活習慣は一度崩れてしまうと、なかなか戻せません。休日も生活リズムを変えずに生活しましょう。

寝る時間 _____ 時	起きる時間 _____ 時	朝食の時間 _____ 時
-----------------	------------------	------------------



<定期健康診断の予定(5月)>

月日(曜日)	検診項目	持ち物・注意点
5/10(月)	尿検査予備日(未提出者)	朝、8時40分までに各自で保健室へ提出
5/11(火)	内科検診(1の3~5)	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
5/13(木)	歯科検診(3の3・4)	朝、歯みがきをしてくること
5/13(木)	貧血検査(全学年希望者)	柔剣道場で実施(小さい学年から順に)
5/14(金)	心電図検査(1年生)	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
5/20(金)	内科検診(2の1~3) 内科検診(2の4・5, 7・9組)	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ 1~3組は午前, 4・5, 7・9組は午後実施

保護者の方へ

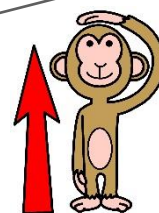
健康診断の結果を随時お知らせしています。その中で要受診の場合は、早めの受診をお勧めします。受診が済みましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。なお、学校での健康診断は、病気や異常の疑いがある人を振り分けるスクリーニング検査です。受診の結果「異常なし」ということもありますので御理解ください。



4月の身体測定結果（中部中生の平均値）

	身 長		体 重	
学年	男	女	男	女
1 年	153.7 cm	151.5 cm	45.3 kg	44.1 kg
2 年	161.5 cm	156.5 cm	52.6 kg	49.3 kg
3 年	165.6 cm	156.5 cm	53.7 kg	49.1 kg

どれだけ成長したかな？



●身長・体重の全国平均値は？（令和元年度）

	身長		体重	
学年	男	女	男	女
1 年	152.8 cm	151.9 cm	44.2 kg	43.8 kg
2 年	160.0 cm	154.8 cm	49.2 kg	47.3 kg
3 年	165.4 cm	156.5 cm	54.1 kg	50.1 kg

全国平均と比べてみると、
1・2年生の身長・体重は、
男女ともに上回っていて、3
年生は、男女ともに身長は、
同等、体重は、若干下回って
いました。

身長も伸びる思春期は、単純に体重増加＝太り過ぎにはなりません。肥満ではないかを気にするだけでなく、太り過ぎを気にしすぎていないかの目安にもしてください。特に女子のやせ過ぎはホルモンに悪影響を与え、月経の異常を引き起こすことがあります。

スクールカウンセラーのご案内

今年度4月より新しく「釜村 早苗」先生に来ていただいています。学校生活やご家庭で困っていること、不登校や心の健康に関すること等、面談の希望がありましたら、養護教諭の三浦または、学級担任までご連絡ください。

- ★対 象：在籍生徒またはその保護者
- ★予約が可能日：原則として毎週月曜日の授業時間（予約制）
- ★場 所：カウンセリングルーム（北棟3階東）



通級指導教室のご案内

4／27（火）から通級指導教室が開設されます。担当は、「東山 尚子」先生です。

- ★対 象：通常学級在籍の生徒
- ★目 的：一人一人の教育的ニーズに対応し、本来もっている力を発揮して学校生活が送れるよう支援する。（教科補習が目的ではない）
- ★開設日：原則として毎週火曜日の授業時間
- ★方 法：本人・保護者の申出により校内にて協議の上、決定
- ★場 所：カウンセリングルーム（北棟3階東）