

# 保健だより 5月



## 5月の保健目標

「生活リズムを  
つくろう」

No. 2 / 令和4年5月2日 知多市立中部中学校 保健室

新しい学年が始まって、1ヵ月が過ぎました。だんだん新しい学年・クラスにも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。

この時期は知らず知らずのうちに力が入っていたり緊張していたりして体も心も疲れやすいです。ぜひ、この休日は好きな遊びをしたり、睡眠を多めにとったりして、リラックスする時間を大切にしましょう。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。

## <定期健康診断の予定(5月)>

まだまだ健康診断が続きます。学年・クラスに注意して予定や持ち物等を確認しておきましょう。

月日(曜日)	検診項目	持ち物・注意点
5月6日(金)	内科検診(2の1・2の2・2の3) 尾内 Dr. 13時35分から15時半頃	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
5月9日(月)	尿検査予備日(未提出者及び再検査者)	朝、8時45分までに各自で保健室前へ提出すること
	心電図検査(1年) 13時半から15時頃	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
5月10日(火)	内科検診(2の4・2の5・7・9組) 尾内 Dr. 13時35分から15時頃	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
5月12日(木)	歯科検診(3の4・5) 矢永 Dr. 9時から10時半頃	朝、歯みがきをしてくること
5月19日(木)	内科検診(1の1・1の2・1の3) 平野 Dr. 9時から10時半頃	上ジャージ(女子)・体操服・ハーフパンツ
	内科検診(1の4・1の5) 平野 Dr. 13時35分から15時頃	1の1・2・3は午前、1の4・5は午後に分かれて実施
5月27日(金)	貧血検査(全学年希望者) 13時半から15時半頃	柔剣道場で実施(小さい学年から番号順に)

## 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ご理解ください。



## 4月の身体測定結果（中部中生の平均値）

どれだけ成長したかな？



学年	身長		体重	
	男	女	男	女
1年	153.5 cm	151.7 cm	44.0 kg	42.6 kg
2年	162.0 cm	154.4 cm	52.1 kg	47.6 kg
3年	166.4 cm	158.0 cm	56.7 kg	51.0 kg

### 成長期の今、体をつくるためにはどうしたらいいの？

運動をすることで、骨の発達に適切な負荷をかけることとなり、骨の成長が促され、骨が強くなります。また、成長ホルモンは寝ている時間、特に10時～深夜2時に多く分泌されると言われています。食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりには大切です。

### ★身長・体重の全国平均値は？（令和2年度）

学年	身長		体重	
	男	女	男	女
1年	154.3 cm	152.6 cm	45.8 kg	44.5 kg
2年	161.4 cm	155.2 cm	50.9 kg	47.9 kg
3年	166.1 cm	156.7 cm	55.2 kg	50.2 kg

全国平均と比べてみると、1年生の身長・体重は、男女ともに下回っており、2年生は、男子は上回り、女子は下回っており、3年生は、男女ともに上回っていました。

## 生活リズムを整えましょう

- ①睡眠……部屋を暗くして、静かな環境で眠りましょう。
- ②食事……バランスのよい食事は、体の調子を整え、心も安定させてくれます。
- ③運動……体を動かすと、気分もリフレッシュし、心の緊張もほぐれます。

それ以外に、入浴や深呼吸、音楽鑑賞、読書など、自分に合ったリラックス法を探し、上手に息抜きをしましょう。



入浴



深呼吸

趣味

運動



## スクールカウンセラーのご案内

昨年度より継続して、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
- ★予約が可能な日：原則として毎週月曜日の2～6時間目が相談枠
- ★場所：カウンセリングルーム（北棟3階東）

