

# ほけんだより

## 3月

令和3年3月1日 朝霞市立朝霞第一中学校

2月に引き続き寒い日もありますが、少しずつ春を感じるようになってきました。3月は節目の月で、3年生は卒業を、他の学年も進級を控えています。今年度はどんな1年でしたか？一度振り返ってみましょう。1年をしめくくるためにも元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートを迎えられるように体調を整えましょう。そして春休みも事故やけがに気をつけ安全に過ごしましょう！

### 1年間の健康生活チェック

できたものに○、まあまあだったものに△、できなかったものに×をつけよう

<p>早寝・早起きをした</p>	<p>朝ごはんを食べた</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>スマホなどを使いすぎなかった</p>
<p>よく体を動かした</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>ストレスをためなかった</p>

## 3学期身体計測結果

皆さんは3学期の身体計測を終えて、どれくらい身長や体重に変化があったでしょうか？毎回お伝えしていますが、表の数値はあくまでも全体の平均値です。体の成長には「個人差」があります。周りの人と比べることよりも、自分の成長を確認することを重視してください。体の成長について何か知りたいことがあれば、休み時間に保健室へ来てください。

		身長校内平均 (cm)		体重校内平均 (kg)	
		R2 9月	R3 1月	R2 9月	R3 1月
男子	1年	156.4	159.3	46.4	48.6
	2年	163.0	164.7	50.7	53.1
	3年	167.5	169.2	56.8	58.7
女子	1年	154.1	155.4	44.6	46.0
	2年	155.8	156.0	47.5	48.0
	3年	157.2	157.7	51.6	52.5

## 保健室の1年間

2月までの保健室利用をまとめました。

体調不良で、保健室を利用した人  
(のべ人数)

1年生	201人
2年生	253人
3年生	167人
合計	621人

けがの手当てで、保健室を利用した人  
(のべ人数)

1年生	182人
2年生	259人
3年生	185人
合計	626人

### 健康診断後に病院を受診した人の人数

歯科 むし歯が1本以上あった人、161人中128人が受診済み  
眼科 裸眼視力B以下の人、329人中83人が受診済み

★昨年度に比べて、歯科の治療率が大幅に上がりました。しかし、視力について受診をした人はとても少ない状況です。それぞれ早目に治療をすることが大切です。来年度も健康な体を維持できるように取り組みましょう。

3年生は3月31日で子ども医療費が終了します。むし歯や視力矯正等で気になっていることがあったら、3月中にぜひ受診しましょう。

### あなたの1年は、どうでしたか？

臨時休校もあって6月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろなことがあって、みなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。生活習慣が整うと、自然と体と心の状態も整います。4月からの新しいスタートに向け今から準備をしましょう！

### 保護者の皆様へ

●4月より健康診断が始まります。今年度の健康診断の結果、受診のお知らせを配付されたお子さんでまだ未受診の場合は、早目の受診をお願いします。受診済みでまだ結果の用紙を学校へ提出されていない場合は担任まで提出をお願いします。

✿保護者の皆様には、子供たちの元気な体と心をはぐくむために、また安全に学校生活を送れるように、多方面にわたる保健活動にあたたかいご支援・ご協力をいただき、大変感謝しております。今後も子供たちの健康の保持増進をご家庭の協力を頂きながら進めてまいりたいと思います。引き続き、どうぞよろしくお願い致します。