

ほけんだより 5月

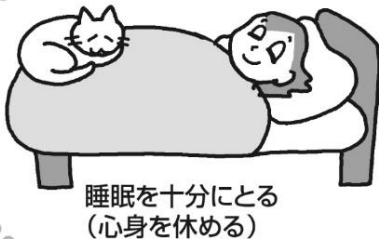
令和3年5月6日(木)
朝霞市立朝霞第一中学校 保健室

みなさんはゴールデンウィークをどのように過ごしましたか？ 5月は新年度が始まって1か月が経ち、慣れてきた一方で、緊張や忙しさで疲れのたまってくる頃です。疲れたなと思ったら、まず休む・よく寝ることが大切です。生活習慣の見直しをして、元気に毎日を過ごせるようにしましょう！

ゴールデンウィーク明けは… 心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



カバンの中に “プラス1”



衛生点検が始まります！

5月19日から、毎週水曜日に、ハンカチ・ティッシュ・朝の手洗い、つめの長さをチェックする「衛生点検」を行います。各クラス保健委員がチェックします。点検項目はすべて、コロナウイルス感染症等の感染症対策をする中で大切なことです。毎日点検日のつもりで、持ち物など意識してくださいね。

～身体計測結果のお知らせ～

	一中 身長	全国 身長(参考)	一中 体重	全国 体重(参考)
1年男子	154.2	153.9	43.5	45.5
1年女子	152.5	152.4	44.0	44.5
2年男子	160.6	160.6	49.7	50.0
2年女子	155.7	155.2	47.4	47.8
3年男子	166.0	166.3	54.0	55.1
3年女子	156.9	156.9	48.9	50.2

※全国平均…令和2年度学校保健統計(測定時期7～9月含む)例年と実施時期が異なるので参考値として

表の数字はあくまでも全体の平均で、目安です。身体の成長は一人一人異なり、「個人差」があります。他人と比べたり、増減にいっきいちゅう一喜一憂せず、自分の成長を確認するきっかけにしてください。身体のことでも気になることがある人は、休み時間に保健室に聞きにきてください。

また、保健室前には、身長計と体重計が設置してあります。身長や体重を知りたいとき、休み時間に使うことができます。みんなで使うものですから大切に使用してくださいね。



●○ 保護者の皆様へ ○●

【健康診断の結果について】

4月より実施している健康診断の結果、異常・疾病の疑いのある方には「治療のお知らせ」を配付しております。受診結果については、医療機関で記入していただき、学級担任を通して保健室まで提出をお願いします。

なお、アトピー性皮膚炎や脊柱側弯症等、既に治療中であるものについては、次回の受診の時に医療機関に持参してください。

●視力検査の結果について

両目 A 以外のお子さんに配付しております。裸眼視力で両目 C 及び D の方は、早めの受診をお勧めします。

●内科検診の結果、「運動器疾患疑い」の所見について

「運動器」とは、腕・足・腰など、運動に関する器官のことを指します。例えば、腰を曲げたときに痛みがある、足をつけた状態でしゃがみこみができない、腕の上がる高さが異なる等、痛みや動きの悪いところがあるという所見になります。

【お子さんの健康観察について】

部活動も本格的に始まり、新たな生活に慣れ、疲れのたまる時期となります。例年体調を崩すお子さんが増える時期ですので、ご家庭での健康観察をよろしくをお願いします。