

保健だより

高岡市立中田中学校
2023・5・2

さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子をくずしやすい時期でもあります。体調に気を付けて、気持ちのよい季節を元気に過ごしましょう。

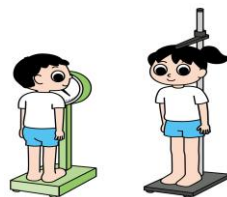


4月の身体計測結果

(県平均は4年度の結果・△は県平均を上回った値)

		身長		体重	
		男子	女子	男子	女子
1年	中田中	△155.3	△152.9	46.4	△49.1
	県平均	154.6	152.7	46.4	44.4
2年	中田中	△162.6	△157.7	49.3	47.0
	県平均	161.7	155.5	51.3	47.6
3年	中田中	△166.5	△157.8	54.0	△50.7
	県平均	166.4	157.0	55.7	50.0

- ★ 身長では、全学年で男女とも県平均を上回っていました。
- ★ 体重では、1年、3年の女子が県平均を上回っていました。



視力検査の結果 (県平均は令和4年度結果)

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
1.0未満(%) 中田中	43.5	▲64.7	▲68.4	▲69.2	▲66.7	68.4
1.0未満(%) 県平均	58.0	62.8	61.3	66.7	63.7	69.2

- ★ 視力1.0未満の人の割合が、県平均を上回っていたのは、1年女子、2年男子、2年女子、3年男子でした。特に2年男子は、県平均を7ポイントも上回っています。過度なメディア利用は、視力低下の大きな原因の一つです。メディアの使用方法、使用時間等を見直してみましょう。

5月の保健行事

- 16日(火) 尿検査 ★尿検査は、できるだけ16日に提出してください。
- 17日(水) 尿検査(予備日)

★ 今回、提出できない場合は、5月30日が最終提出日になります。尿検査の容器等は、保管しておいてください。(女子)

- 24日(水) 心電図・心音図検査(1年生のみ)
- 25日(木) 眼科検診 13:30~

尿検査は、教室では集めません。

朝、登校したら保健室前にあるクラスごとの袋に尿検査を入れ、名簿に○を付けてください。

～ 第1回メディアコントロール週間について ～

時 期：5月25日（木）～6月1日（木）

※ 中間テスト前の1週間に行います。メディア利用を控えて学習時間、睡眠時間をしっかり確保してください！

ルール①：夜8時30分～朝6時まで、学習以外でメディアを使用しない。

★ ラインやSNS等で友達の勉強のじゃまをしません。

ルール②：毎日の学習時間を決めて実行する。

★ テスト前です！毎日、「学年+1時間」学習に取り組みます。
(2年生なら「2+1=3 3時間となります。」)

ルール③：毎日の就寝時間を決める。11時30分を超えないように。

★ 就寝時間が11時30分を超えると、翌日の活動に悪影響がでることがわかっています。

ルール④：寝る30分前は、メディアを使用しない。

★ 睡眠の質を高め、学習内容の記憶定着のために大切です。

修学旅行に備えて

★ 体調不良等で残念な修学旅行にしないよう、自分で予防できるポイントを確認！

● 乗り物酔いの予防

- 酔い止めの薬は、乗る30分前までに飲んでおく！
- 朝食をきちんと食べる。(朝食を食べない、食べすぎは車酔いの原因です。)
- 「薬を飲んだから酔わない」という強い気持ちも効果あり！



● おなかのトラブルの予防

- ホテルや旅先では、暴飲暴食をしない。(冷たい飲み物に注意)
- トイレに行きたいときには、がまんしない。
(トイレ休憩には、トイレに行こう。)



● 「だるい」「疲れた」の予防

- 前日の疲れを残さないようにしっかりと休養する。
- 楽しくてもはしゃぎすぎない。
- 消灯時間を守り睡眠時間を減らさない。(同じ部屋の人への気配りを！！)

● 手遅れの予防

- 困ったことや体調不良は、早めに先生に伝える。
- 時間に余裕をもって行動する。
- 人混みなどで心配な場合は、マスク着用
- 安心、安全のためのルールを守る。(自分だけなら…はNG)
- 決められた内服薬がある人は、管理をしっかりと！

体調不良や困っている人には、優しい心遣いを…お願いします。