

保健だより 5月

高岡市立中田中学校
2025・5・2

★視力相談力

ードを配布しました。メガネやコンタクトレンズの度数が合っていない人は、眼科で相談しましょう。

新学期が
スタートして
1か月...

学校生活で 不便に感じることも
気になること はありませんか？



黒板の字が見えにくい



机やいすの
高さが合っ
ていない

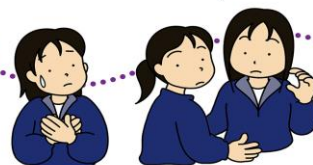
人間関係が
うまくいかない

★机やいすの
高さが
気になっ
たら先生
に伝えよ
う！。

★一人で悩ま
ず先生や友
達に相談し
て！

★寝不足や寝過ぎは、だるさの原因になります。睡眠時間を決めておきましょう。

なんとなく
体がだるい



★ 昨年の小中合同学校保健委員会で、富山県こどもこころの相談室代表の臨床心理士 深澤大地先生から「先生に相談してはいけないことはない！信頼できる話しやすい相談相手を見つけておこう。」と教えていただきました。困ったことや心配なことがあったら、とりあえず話をしてみてください。

5月の保健行事



7日(水) 内科検診 13:30～

脊柱側弯検診・運動器検診・結核健診を兼ねています。

※ 男子：上半身は、脱衣し短パンのみになります。

※ 女子：上半身は、半袖体操服のみになります。できれば下着は着脱しやすいものがいいです。

下着に記
名をお願い
します。

8日(木) 耳鼻科検診 13:30～

21日(水) 尿検査 ★尿検査は、できるだけ21日に提出してください。

22日(木) 尿検査(予備日)

★ 今回、提出できない場合は、6月4日(水)が最終提出日です。

★ 尿検査の容器等は、それまで保管しておいてください。(女子)

・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容器を入れ、名簿に○を付けてください。

22日(木) 眼科検診 13:30～

※ 検診結果は、異常が見つかったお子さんにのみカード等でお知らせします。

※ 欠席等で検診が受けられなかった場合、後日、学校医の医療機関で検診を受けることができます。(無料) 詳細については、後日、個別にお知らせします。

身体計測の結果

(県平均は6年度の結果です。◇は県平均を上回ったもの)

		身長		体重	
		男子	女子	男子	女子
1年	中田中	154.2	151.4	44.3	44.1
	県平均	154.5	152.7	45.8	44.4
2年	中田中	161.0	◇155.8	50.8	◆45.9
	県平均	161.7	155.6	51.1	48.0
3年	中田中	◇168.6	◇157.7	55.8	◇52.2
	県平均	166.6	156.9	55.9	49.9



◇ 県平均を上回っていたのは

⇒ 2年生女子の身長、3年生男子・3年生女子の身長、3年生女子の体重

◆ ちょっと心配なのが

⇒ 2年女子の体重が、**県平均よりも2.1 kg 少ない結果**でした。

★2年生女子では、肥満度がマイナスの生徒が「7割」を占めています。

⇒ 思春期のダイエットは、月経不順や将来の骨粗しょう症（骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気）の原因となります。骨の密度のピークは18歳頃です。この時期までに骨密度のピークを高くして、骨を強くしておかないと将来、心配なことになってしまうよ…。

◆ 自分は、本当に太ってる？ BMI を計算してみよう！

BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

BMI が「18.5～25未満」の場合は、標準体重です。太っていません。

【 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、食べすぎは乗り物酔いの原因です。）
- ☐ 「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。
(トイレ休憩時には、トイレに行っておく。)

● 「だるい」「疲れた」の予防

- ☐ 前日の疲れを残さないように休養することを意識する。
- ☐ 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確保する。（同じ部屋の人への気配りを！！）



★ 困ったことがあったら、早めに先生に伝える！

- ☐ 安心、安全のためのルールを守る。（自分だけなら…は 絶対 NG）
- ☐ 決められた内服薬がある人は、管理をしっかり！