



# ほけんだより 5月

令和3年4月30日（金） NO.2 宝泉中学校

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？環境が変わると、新鮮で楽しいこともあります。ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。そんなときは、無理せず休みながら自分に合った対処法を見つけられると良いですね。明日から少し長い休みに入ります。いつもより自分の時間が作れると思います。すっきり気分転換をして、また元気に学校で会いましょう♪




## \* 5月の保健行事と諸注意 \*



実施日	項目	時間	対象	注意事項
7日（金）	耳鼻科検診 	13：30～	1年生	当日までに耳や鼻をきれいにしておきましょう。 <b>検診の時は、髪の毛が耳にかからないようにしてください。</b>
13日（木）	心臓検診 	13：30～	1年生	心電図、心音図をとり、心臓の異常を見つけます。（痛くありません） <b>※緑ジャージ（上）を忘れずに！！</b> <b>※できるだけ休まないでください。</b>
19日（水）	貧血検査	9：00～	2年生 希望者	血液をとり、検査をします。 貧血がないかどうかを調べます。
24日（月）	尿検査③	8：55まで	未提出者、 再検査者	朝、本人が直接保健室まで提出してください。今回は尿検査最終日です。忘れた場合は、登校後学校で採尿します。
25日（火）	内科検診 	13：00～	3年生、 67組	結核検診と運動器検診も兼ねています。 <b>&lt;服装&gt;男子：Tシャツ、ハーフパンツ</b> <b>女子：緑ジャージ上、ハーフパンツ</b> <b>↑忘れずに！！</b> ※マスクの着用をお願いします。

**健康診断**

受診のおすすめを  
もらった人は  
病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



受診報告書は、担任の先生に提出してください！☆

## \* 視力検査の結果について \*



視力 B 以下の人には、「受診のおすすめ」を渡しています。  
視力 B (0.9~0.7) の人は、念のため眼科の受診をおすすめします。  
視力 C (0.6~0.3)、D (0.3 未満) の人は、早めに眼科を受診し、  
専門医の指示に従ってメガネやコンタクトを使用しましょう。



去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かも！？自分の生活を振り返ってみよう！

# 速報! 1学期の身体測定の平均値です!!



		身長(cm)	体重(kg)
1年生	男子	154.2 (153.9)	45.9 (45.5)
	女子	151.3 (152.4)	44.4 (44.5)
2年生	男子	158.6 (160.6)	49.5 (50.0)
	女子	155.6 (155.2)	48.0 (47.8)
3年生	男子	164.2 (166.3)	54.5 (55.1)
	女子	155.7 (156.9)	51.0 (50.2)

4月9日(金)に全学年の身体測定を行いました。「背が伸びたかな?」「目が悪くなったかも…」と自分の体の成長や状態を知るのはわくわくドキドキ。中学では学期ごとに身長体重測定を行います。1年間の成長が楽しみです!!

1学期の身体測定の結果は、1学期の通知表と一緒に配付させていただきます。

※ ( ) 内は、令和2年度の全国平均の数値です。



## “こころ”のためにリラックスタイムをつくろう!

入学、進級から1カ月。1年生は特に慣れない中学校生活で、緊張した日々を過ごしていたのではないのでしょうか? 頑張りすぎた体や心にこんな『ない』はありませんか?

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあるもの。でも、いつもよりつらいと思ったら、少し休憩して、友達や家族、先生に相談してみてくださいね。良い解決策を一緒に探しましょう!

**自分ができる**

おすすめ **リフレッシュ**

からだを動かす

音楽を聞いたり歌ったりする

今の気持ちを紙に書いてみる

腹式呼吸をくりかえす

## \*\*\* 免疫力アップで丈夫なからだ作り! \*\*\*

<p><b>バランスの良い食事</b></p>	<p><b>早寝・早起き</b></p>	<p><b>体を動かす</b></p>	<p><b>手洗い・うがい</b></p>
-------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------

体と心の健康は、『食事・睡眠・運動』などの生活習慣と大きく関係しています。健康的な生活習慣は免疫力の向上につながり、カゼや感染症にかかりにくくなります。1学期は現在、部活動の春季大会が行われている最中ですが、これからも色々な学校行事が待っています。元気に参加して素敵な思い出を作るためにも、上の4つの習慣を大切にして毎日を過ごしましょう!

今年度から、学校では泡ハンドソープを使い始めました♪

今までよりも手洗いしやすくなったのではないのでしょうか??

こまめに手洗い・うがいをして、コロナウイルスに負けない体をつくりましょう!