

ほけんだより

すくすく

錦城中学校
R6年5月号

健康診断が続いていますが、健康診断は、病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。異常の疑いがあった人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。お知らせ用紙をもらった人は、できるだけ早く病院でみてもらいましょう。病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。



5月の保健目標 すすんで健康な体をつくろう

●5月の健康診断の予定●

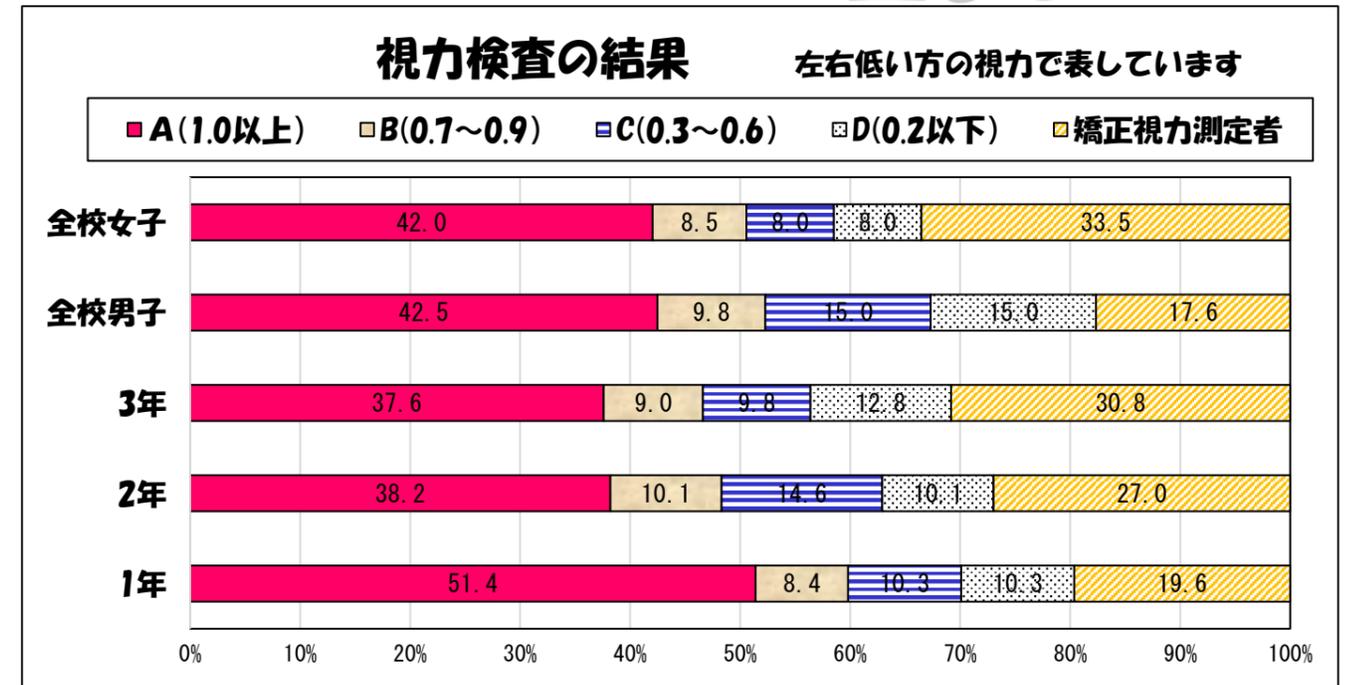
日にち	内容	対象	時間
5月 2日 (木)	眼科検診	1年生	午後1時30分開始
5月21日 (火)	耳鼻科検診	1年生	午後1時20分開始
5月23日 (木)	歯科検診	全学年	午前8時40分開始
5月28日 (火)	尿一次検査	全学年	午前9時頃までに提出
5月29日 (水)	尿一次検査予備日	未提出者	午前9時頃までに提出

身体計測の平均ができました

石川県、全国：令和4年度値
あみかけの部分は、石川県平均、全国平均を超えているところです

項目	性別	区分	1年	2年	3年
身長 (cm)	男	錦城中	154.1	161.0	167.1
		石川県	154.4	160.9	166.6
		全国	154.0	160.9	165.8
	女	錦城中	152.2	155.3	156.8
		石川県	152.4	155.4	157.1
		全国	152.2	154.9	156.5
体重 (kg)	男	錦城中	45.3	51.3	53.6
		石川県	45.5	50.3	55.3
		全国	45.7	50.6	55.0
	女	錦城中	42.5	48.2	50.9
		石川県	43.9	47.7	50.3
		全国	44.5	47.7	49.9

視力検査の結果ができました



令和6年度の視力検査の結果、裸眼視力A(視力1.0以上)の割合は、男子は全校で42.5%、女子は42.0%でした。メガネやコンタクトレンズ使用者は、矯正視力のみ測りました。裸眼視力Aが一番多かったのは1年生で、次が2年生、次が3年生でした。目は使うほど視力が低下します。スマートフォンなどは、目に大きな負担がかかるので、使用時間を守って目を休ませるように心がけましょう。

日本スポーツ振興センターについて

●日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

「災害共済給付制度」は、学校管理下で児童生徒の災害(けがや食中毒、熱中症などの病気、障害、死亡)が発生したときに、医療費や障害見舞金などの給付を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助給付制度です。

授業中や课外活動中、休み時間、登下校中など、学校管理下で発生したけが・病気で治療を受けた場合は、日本スポーツ振興センターから医療費(3割)に加えて療養に伴って要する費用(1割)が支給されます。

治療するまでにかかった医療費の総額が5,000円以上(保護者負担金1,500円以上)の場合が給付の対象となります。

学校の管理下で発生したもので、ご家庭から病院にかかれた場合も対象となりますのでお知らせください。また、病院から発行される領収書を後日、医療等の状況の用紙とともに学校に提出してください。給付金は保護者指定の口座振込になりますので、振込依頼書と通帳のコピーの提出もお願いします。なお、学校管理下で発生した傷病等については、**加賀市の子ども医療費助成等の受給者証を使用しないでください。**



それ、**心**や**体**からの



SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

気分を変えてリフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。

一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。