



## 教室掲示

小松高校 保健室

NO.2

2025年5月1日

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか？

5月は楽しい連休がありますが、夜更かし等をして生活リズムを崩すことがないように気をつけましょう。また、5月は今まで緊張していた分の疲れが出て、体調を崩すことがあります。好きなことを集中してやってみたり、気分転換をするなど自分に合った方法を見つけることが大切です。疲れたなと感じたときは、無理せずゆっくり休んで、それぞれのペースで頑張ってくださいね。

## 受診勧告を受けた人は、できるだけ早く受診してください！

まだすべては終わっていませんが、ほとんどの健康診断が終了しました。皆さん、ご協力ありがとうございました。受診勧告書を配布された人は、速やかに受診をお願いします。なお、受診勧告書は所見があった場合のみ渡しています。勉強はもちろん部活動の試合で最大限の力を出し切るために健康管理がとても大切です。後回しにせず、早めの受診を！

### -5月の健康診断日程-

- 1日（木）耳鼻科検診（1年） 8日（木）内科検診（1年）  
 9日（金）尿検査二次①（該当者、一次未提出者）  
 27日（火）尿検査二次②（該当者、一次未提出者）



### [R7 小松高校 身長・体重平均値] ※( )内は全国平均値

		1年	2年	3年
男子	身長	169.1cm (168.6cm)	170.4cm (169.9cm)	172.0cm (170.7cm)
	体重	57.8kg (59.0kg)	59.7kg (60.4kg)	61.9kg (62.0kg)
女子	身長	157.8cm (157.2cm)	158.4cm (157.8cm)	158.8cm (158.0cm)
	体重	50.2kg (51.2kg)	51.6kg (52.2kg)	51.9kg (52.6kg)

全国平均と比べると、身長がやや高く、体重はやや軽いという結果になりました。自分の身長が平均と比べてどうなのかが気になると思います。でも大切なのは、自分がバランスよく成長しているかどうかです！



## [R7 小松高校 視力検査結果]

本校では視力がC以下の人へ受診勧告書を配布→受け取った人は、早めの受診を！

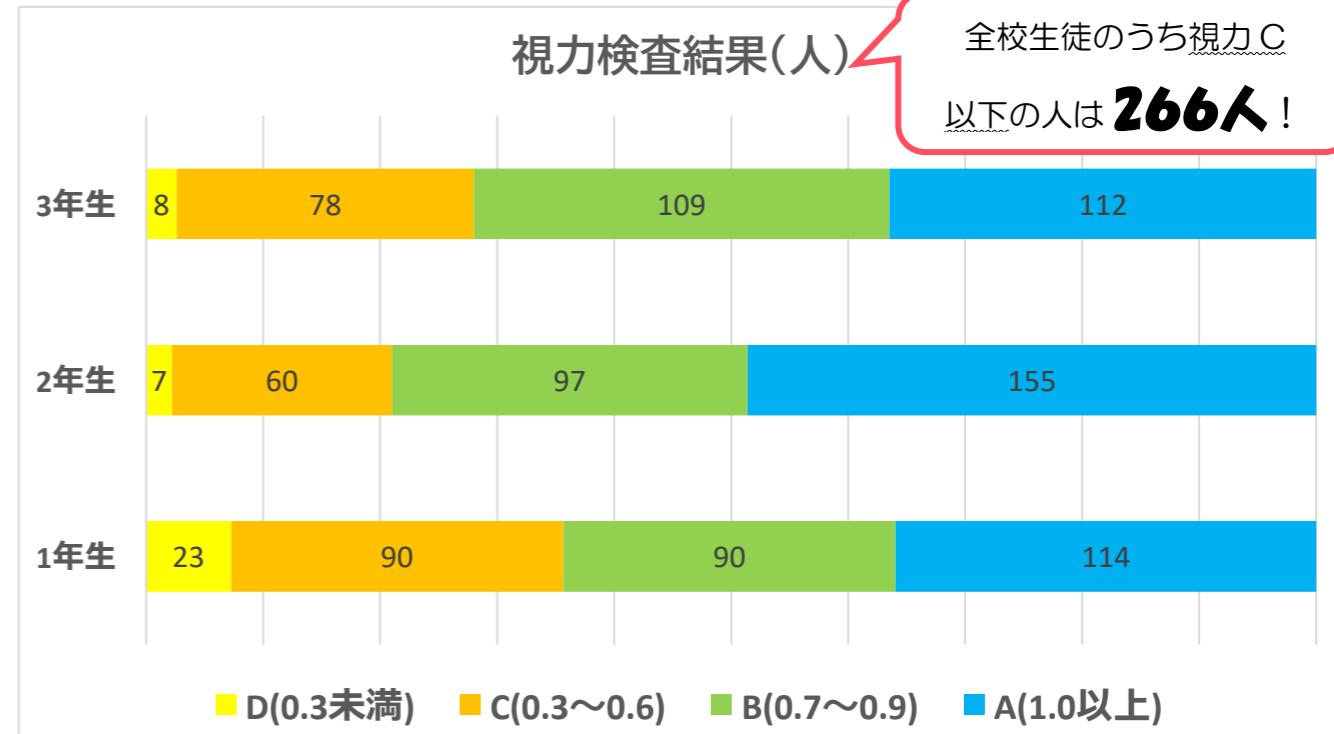
### Q.なぜC以下の人へ受診をお願いしているのか？

#### 理由① 日常（学校）生活を送るのに、不便さが出てくる

→見えづらいと目に負担がかかり、さらに視力が低下します。また、頭痛や肩こり、集中力の低下などを引き起します。学力や競技力向上のためには、練習や勉強だけでなくまず身体を整えることから！

#### 理由② 背景に病気が隠れているかもしれないから

→急激な視力低下の場合、病気が原因の場合もあります。すぐに受診を！



### 心もエネルギー切れにならないように☺

#### おうちの人や友達と話す

ゆっくり時間を取って話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなることがあります



#### 睡眠をたっぷりとる

寝る直前にテレビを見たりゲームしたりしないのが早く寝るコツ



#### ゆっくり過ごす

「～しなきゃ」「～するべきだ」と思うと、心と体の余裕がなくなることも。自分のペースを大切に



#### 適度に体を動かす

10分くらい外を散歩するだけでも心と体をリフレッシュできます

