



夏の疲れが残っているのか、最近、疲れた顔の生徒をよく見かけます。9月に入り連日、保健室は大盛況です。夜、しっかり睡眠をとることが、「疲れ」をとる一番の解消法だそうです。寝る前にお風呂で湯船につかったり、軽くストレッチをしたりして体温を上げ、それから寝ると、体温が下がるときに眠くなるのでスムーズに眠れます。寝る部屋は暖色系照明で薄暗くし、リラックスできるように好みで音楽や香りを利用してよいかも。日々の「疲れ」を「睡眠」で回復させ、規則正しい生活を送ることで「疲れ」を引きずりにくい体へ変えていきましょう。自分が元気に過ごせるように、自己管理できるようになればいいなと思います。

受診はもう済みましたか？

毎年、夏休みが終わると受診報告がたくさん保健室に届くのですが、今年はずかたとも少ないです。とくに受診勧告をたくさん（416名）出した歯科の受診報告が、9/12現在まだ26%しか届いておりません。

松高生は歯肉炎での受診勧告が多いので、おそらく1回の受診で終わるケースが多いと思います。部活や勉強で忙しいかもしれませんが、放置せずに早めの受診をお願いします。

今年も歯科のクラス別受診報告率ランキングを出してみました。半数近く報告があるクラスもあれば、まさかの0も！！どのクラスが一番早く受診報告が完了できるか、楽しみにしています。



クラス別「歯科」受診報告率ランキング

9/12現在

1位	12H (47%)	9位	14H (32%)	16位	32H (20%)
2位	31H (38%)	10位	15H (31%)	16位	33H (20%)
3位	28H (36%)	11位	18H (29%)	19位	24H (19%)
4位	21H (35%)	12位	13H (28%)	20位	17H (17%)
4位	26H (35%)	12位	22H (28%)	21位	11H (11%)
6位	16H (33%)	14位	37H (24%)	21位	36H (11%)
6位	27H (33%)	15位	34H (21%)	23位	25H (7%)
6位	35H (33%)	16位	23H (20%)	24位	38H (0%)

学校全体では、受診勧告者416名に対し、受診報告済の生徒は107名。残り309名は早めの受診を！！学年ごとの受診報告率は、1年生：28%、2年生：28%、3年生：21% でした。

3年生は、医療費が無料の期間は残り半年（来年3月まで）。ぜひ高校生うちに治療完了させましょう。

* 歯科未受診者対象「保健指導」を行います *

日 時： 10月18日（金）昼休み12：30～

場 所： 視聴覚室

対象者： 10月15日（火）までに保健室に歯科受診報告が届かなかった生徒

※ 受診勧告の紙を失くしてしまった人は、保健室までご連絡ください。再発行します。

テスト前で部活が休みの時や
創立記念日は受診のチャンス！
予約して受診しよう。

後期 身体計測の結果 (令和元年 9月実施)



男子

身長 (cm)	4月 <small>(H30年度全国平均)</small>	9月	増減
1年	168.6 <small>(168.4)</small>	169.6	1.0
2年	170.7 <small>(169.9)</small>	171.1	0.4
3年	171.9 <small>(170.6)</small>	171.4	-0.5

体重 (kg)	4月 <small>(H30年度全国平均)</small>	9月	増減
1年	56.8 <small>(58.6)</small>	56.8	0
2年	59.2 <small>(60.6)</small>	59.1	-0.1
3年	61.1 <small>(62.4)</small>	60.6	-0.5

女子

身長 (cm)	4月 <small>(H30年度全国平均)</small>	9月	増減
1年	157.7 <small>(157.1)</small>	157.7	0
2年	158.3 <small>(157.6)</small>	158.5	0.2
3年	158.4 <small>(157.8)</small>	157.9	-0.5

体重 (kg)	4月 <small>(H30年度全国平均)</small>	9月	増減
1年	50.1 <small>(51.6)</small>	49.7	-0.4
2年	53.1 <small>(52.5)</small>	52.1	-1.0
3年	52.1 <small>(52.9)</small>	50.8	-1.3

体重がどの学年も減っています。
夏は体重が減りがちです。運動など健康的に減ったのであればいいのですが、夏休み中の不規則な生活で減ったのであれば問題です…。自分の生活を振り返ってみてください。

生徒保健委員会 文化祭企画



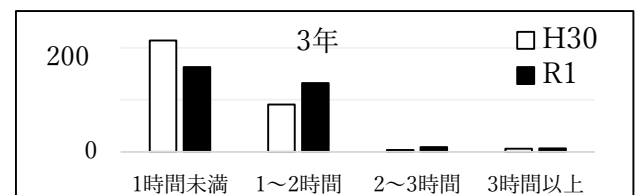
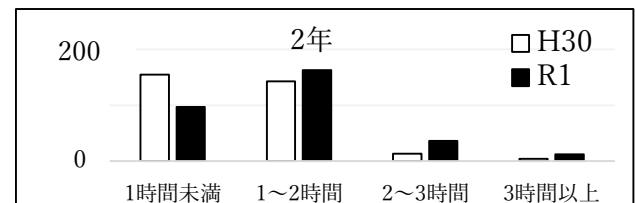
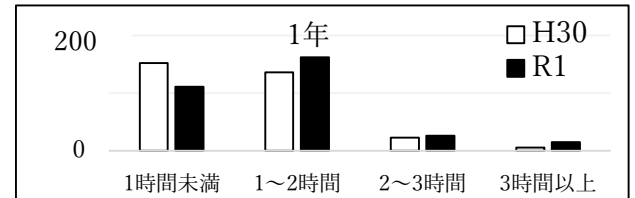
- ★百マス計算のタイム競争
- ★クイズコーナー
- ★身長・体重・血圧測定コーナー



小学生～大人の方まで、約200の方が来てくださり、百マス計算で自分の限界に挑戦してくださいました。また、クイズ、計測もしていただき、大変盛り上がりました！
ありがとうございました。

スマホの利用時間が増えています 😞

生活学習調査より



昨年度に比べ、全学年で1時間未満の人数が減り、1時間以上の人数が増えています。
特に3年生！去年の先輩より携帯に時間を割いている人が多いということになります。
長時間使う人ほど、睡眠などの量や質も悪く、さらには成績も低い傾向があるという結果も出ました。おいおい載せます…。
スマホは時間を決めて、ダラダラ使わないように！強い意志が必要です。