

ほけんだより

＊健康診断実施中

お家の方にも見せてね

令和6年5月16日
七尾市立中島中学校
保健室

5月も半ばに入り、新しい学年にも慣れてホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の体や心の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな～、なんだか体が重たいな～、なにもする気がないな～、なんて感じた時には、誰かに相談をしたり、自分に合った方法で休息をとることも大切です。頑張る時は頑張る、休む時は休む、メリハリをつけて5月も元気に頑張りましょう。これから、暑い日も多くなってきます。熱中症にも気をつけましょう。



5月の保健目標

健康な体づくりのための生活習慣を考えよう

中島中学校の保健委員会では、月に2回水曜日に『清潔検査』を行っています。検査する項目は、ハンカチ・ティッシュ・爪です。



中学生になると、特に女子生徒で爪の長い生徒が増えています。長い爪は不衛生だけでなく、けがの原因にもなるので、短く切りましょう。



食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳にエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に



健康診断結果の確認

よろしくお祈いします

予定していた健康診断も、残り2つとなりました。すでに終了した健康診断の結果については、順番に、お知らせの紙を配付しています。受診の必要がある人は、早めに、かかりつけ医を受診し、受診した結果の紙を学校まで提出してください。



身体測定結果

<5月の健康診断>

内科検診	5月16日(木)
尿検査	〇5月16日(木) 一次尿検査(全員提出) 〇6月4日(火) 一次二次混合検査 (*一次検査で提出が できなかった人はこの日に提出) 〇6月20日(木) 二次検査

*石川県平均は、R4の記録を使用

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.4	152.2	40.7	41.6
石川県平均	154.0	152.4	45.5	43.9
2年生	161.0	156.1	50.1	48.3
石川県平均	160.9	155.4	50.3	47.7
3年生	168.9	157.9	59.1	52.5
石川県平均	166.6	157.1	55.3	50.3

身長(m)×身長(m)×22=理想の体重

上記の結果を計算に当てはめると、中島中学校の生徒は、理想体重からやや下回っていることが分かりました。成長期の皆さんにとって大切なことは、身長と体重のバランスです。この機会に、自分の生活習慣を見直してみましよう。

視力検査結果

裸眼または矯正視力がB以下の判定者にお知らせをします。

	A	B	C	D
	1.0 以上	0.9~ 0.7	0.6~ 0.3	0.2 以下
裸眼視力	22	10	13	5
矯正視力	19	11	4	0

中島中学校では、43人が視力1.0未満で授業を受けていることが分かりました。

暗いところで本やスマートフォン、PCの画面を見たり、長時間使用するといったことも視力が落ちてしまう原因です。日頃から気をつけましょう。



歯科検診の結果

むし歯のある人 検診後 治療を済ませた人

