

# ほけんだより 9

七尾市立七尾中学校

令和5年9月20日

## 9月の身体計測が終了しました

身体計測の結果を配付しますので、成長の記録として確認してください。

大切なのはバランスです。夏休みがすぎて、グッと背がのびた人、体重が増えた人、いろいろです。友達と比べてあまり伸びていない、と悩んでいる人がいますが背が伸びる時期は人それぞれ。男子と女子とでも違います。○センチ伸びた(縮んだ)。○キロ増えた。と数字にこだわるのではなく身長と体重のバランスが良いかに注目してください。また、成長期のこの時期は身長が縮むということはありません。いろいろな誤差によるものなので安心してください。よく分からない人は保健室に聞きにきてください。

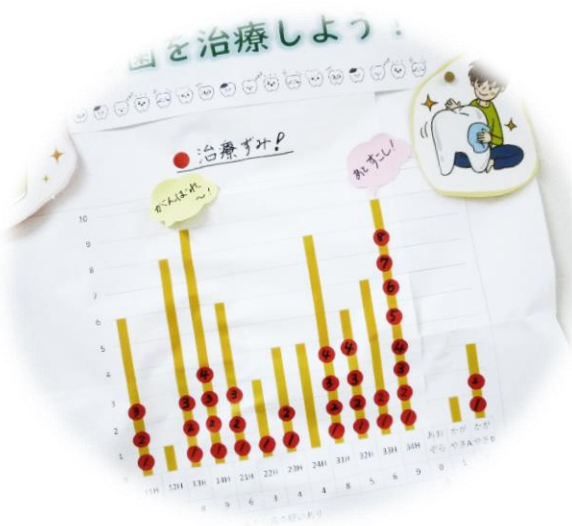
9/20 現在	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	4月	9月	増減	4月	9月	増減	4月	9月	増減	4月	9月	増減
1年	154.7	157.9	3.2	46.3	47.8	1.5	152.4	153.4	1.0	44.7	45.9	1.2
2年	161.4	163.8	2.4	50.8	52.0	1.2	155.4	156.1	0.7	47.0	46.2	-0.8
3年	167.2	168.8	1.6	55.8	55.7	-0.1	156.0	156.3	0.3	48.6	48.0	-0.6

中学時代はダイエットの必要はあまりない時期です。  
そして、将来のカルシウム量は、10代の摂取量で変わってきます。  
必要な栄養素が計算して作られた給食です。  
しっかり食べて、たくさん運動しましょう。(実は、3年生の給食残食量が多いです。)

また、むし歯等受診が必要な生徒には、夏休み前にピンクのお便り再度出しています。まだ受診をしていないご家庭は早めに受診し、「受診報告書」の提出をお願いします。



むし歯は放置しても治りません。  
しっかり治療しましょう。



## 月経困難症・PMS（月経前症候群）等について

身体計測の際、女子の皆さんには月経痛を我慢しないで欲しいこと、不安があったら遠慮なく相談して欲しいこと、専門医（産婦人科）を受診して欲しい等の話をしました。すると、以前より月経に関する話がしやすくなり、生徒からの相談が増えました。ご家庭でも疑問等があったら遠慮せず、専門医の受診を考慮してもらいたいと思います。

## 新型コロナウイルス・インフルエンザが増加中

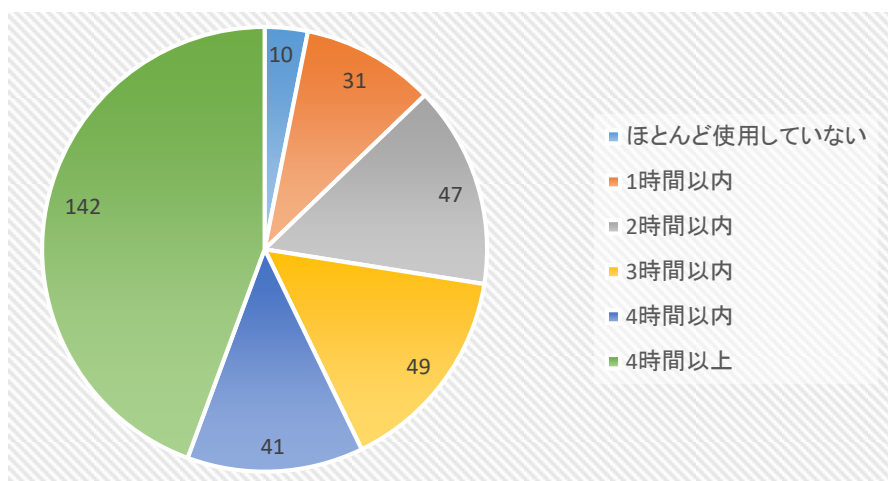
大流行はしていませんが、罹患している生徒が途切れない状態が続いています。このまま、冬季の流行期に入ってしまうかもしれません。感染症対策、とくに自身の抵抗力を落とさないよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



## 夏休み明け健康調べの結果

夏休み明けの一週間を目処に、全生徒対象のアンケートを行いました。(回答率 74.9%) その一部を紹介します。

夏休みのメディア時間はだいたいどのくらいでしたか? \*メディア時間とはインターネット・ゲーム・スマホ・タブレットの利用時間とします\*



夏休み中は、メディアの使用時間が多いなと感じました。

2学期が始まりご家庭での過ごし方はどうでしょうか?

## 9月は防災月間

### AEDを使えばもっとたくさんの命が救えます



肺停止で倒れている人がいたら、できるだけ早く119番に通報することが大切です。ただ、通報しただけで何もせずにいたのでは、救えるのは通報したうちの7%\*1。待っている間に胸骨圧迫(心臓マッサージ)を行い、さらにAED(心臓に電気ショックを与える医療機器)を使用すれば、50%\*2まで高まります。

AEDは学校、駅、公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。AEDがある場所を覚えておいてください。そして、いざというときにはためらわずに使ってください。

