

5月保健だより

2025.5.7
能登町立
柳田中学校

GWも終わり、新学期が始まってから1か月経ちましたが、新しい学年には慣れてきましたか？緊張が続いて疲れが出やすい時期なので、無理をせずに、時々ゆっくり休みながら自分のペースで1学期を乗り越えていきましょうね！

★本校生徒の体格

※全国・県・町は令和6年度の平均値です。

		男子	女子		
		身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
1年	全国	154.0	45.3	152.3	44.4
	石川県	154.1	45.2	152.7	44.1
	能登町	157.1	47.6	154.0	45.4
	柳田中	163.7	56.9	154.6	54.1
2年	全国	161.1	50.5	155.0	47.5
	石川県	162.3	50.8	155.8	47.9
	能登町	164.3	56.9	156.1	49.4
	柳田中	166.8	56.0	154.4	48.1
3年	全国	166.1	55.0	156.4	49.6
	石川県	167.1	54.9	157.4	50.2
	能登町	167.8	60.6	157.6	51.7
	柳田中	165.6	60.1	157.5	47.3

体つきは、一人一人
違ってあたりまえです。
大事なことは、
①バランスよい食事
②十分な睡眠
③適度な運動
をしっかりすること！



★本校生徒の視力

	1年	2年	3年
A 1.0以上	7	7	8
B 0.9~0.7	2	3	5
C 0.6~0.3	4	4	3
D 0.3未満	1	1	1



★本校生徒の歯と口

	1年	2年	3年
未処置歯あり	0	0	5
歯垢	若干付着	3	2
	相当付着(歯石)	6	9
歯肉	定期的な観察必要	9	9
	歯科医の診断必要	0	0

健康診断予定

- 5月14日(水) 尿検査二次提出日
 19日(月) 心臓検診 【1年生のみ】
 6月12日(木) 耳鼻科検診 【1年生のみ】
 20日(金) 眼科検診 【1年生のみ】

お願い・お知らせ

健康診断の結果を保健室連絡用封筒（黄緑色）にてお配りしました。
 受診のおすすめをもらった人は、悪化する前に早めの受診をお願いします。
 また、保健室連絡用封筒は繰り返し使用するので、学校まで返却をお願いします。



石川県 伝染性紅斑（りんご病）警報 発令中

微熱やかぜ症状などの後に、両頬に赤い発しんが現れ、りんごのよう赤くなる感染症。

能登北部ではまだ流行っていませんが、常にこまめな手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染対策を！



夏が始まる前に！

暑熱順化

熱中症は梅雨明けから急増します。今のうちから暑さに体を慣れさせておくことで、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

コツ①

運動の強度を少しずつ上げていく!
(運動不足の人はウォーキングから!)



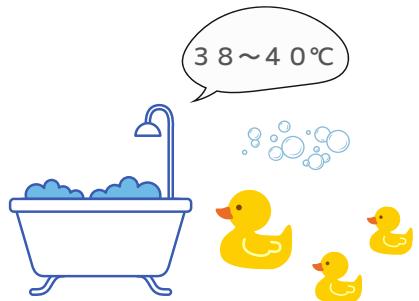
コツ②

家で楽しめる軽めの筋トレを!



コツ③

ゆったり湯船につかろう!



***** 7つのちがい攻さがそラ! *****

心からだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス



心からだがつかれたときは
ゆっくりすごしてリラックス

