

# 保健だより 5月

2019.4.26  
国吉中学校

新学期が始まってから1か月が経ちました。そろそろ疲れが出てくる頃です。連休明けに疲れを引きずらないように、ひと休みできる日もつくるようにしたいですね。連休中、生活リズムがくずれないように「早寝・早起き・朝ごはん」も忘れずに！



## 身体計測の結果

(市・県平均は30年度結果・▼は県平均を下回った値)

		男 子		女 子	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	本校	156.1	46.5	▼ 150.8	45.5
	市	153.5	44.5	152.2	43.5
	県	153.3	44.4	152.1	43.7
2年	本校	166.5	55.3	156.0	▼ 46.5
	市	160.9	49.5	155.5	47.6
	県	160.9	49.8	155.4	47.5
3年	本校	▼ 165.4	56.8	158.8	53.8
	市	166.7	54.7	157.6	50.1
	県	166.3	54.7	157.1	50.4

## 5月の保健行事

- 22日(水) 尿検査 \* 尿検査は、できるだけ22日に提出してください。  
23日(木) 尿検査 5月に尿検査が提出できない人の予備日は、6月5日  
30日(水) 耳鼻科検診 対象の人には、お知らせします。

「治療カード」や「検診後のお知らせ」を配布します。

### ○ 視力相談カードについて

教室の後ろの席から黒板の文字を見るためには、「0.6以上」の視力が必要になります。視力検査の結果、裸眼視力「C」(0.6～0.3)の生徒やメガネ等をかけても視力が「C」以下の生徒に相談カードを配布します。



黒板の字が見えにくいとノートをとるのも大変ですね。また、見えにくい状態が続くと頭痛や肩こりの原因となることもあります。

「メガネの使用」や「メガネ等の度数変更」について眼科医と相談してみましよう。また、視力低下については、ゲームやスマホ等のメディア機器利用が大きな原因となります。

使い方について家族で話し合い、家族全員が守れるルールを決めることが大切です。



## ○ 歯・口腔の健康診断結果のお知らせについて

むし歯の有無に関わらず、全員に歯科検診結果を配布します。「むし歯」の項目にチェックのあった人は、早めに歯科医を受診してください。

また、「むし歯や歯肉炎の原因になる歯垢が残っています。」にチェックのあった人は、これまでの歯の磨き方では不十分だということです。

鏡を見ながら、歯ブラシの毛先を立て小刻みに歯を磨くようにしましょう。

保体委員会では、週に3日、給食後の歯みがきを呼びかけています。給食のあと、みんな歯をみがきましょう！！



## ★☆☆ 楽しい終日校外学習・宿泊学習・修学旅行のために ★☆☆

### ● 乗り物酔いには・・・

- 朝食は消化のよいものを腹八分目くらいまで食べる。(空腹は、乗り物酔いの大きな原因です。)
- 下を向いたり、後ろを向いたりすると酔いやすいので注意する。
- 酔い止め薬は、乗る30分前を目安に飲んでおく。(各自、自分にあつた薬を必ず持参してください。)



### ● 下痢・便秘・腹痛には・・・

- できるだけ、朝のうちに排便をすませるようにする。
- 自由行動では、各自で食事をとることや宿泊先でのビュッフェ形式(食べ放題)での食事もあります。暴飲暴食は、下痢や腹痛等をひき起こします。腹八分目です。



### ● 睡眠不足は、だめ！

- 旅行中の体調不良の原因のほとんどは、睡眠不足です。睡眠不足の原因をきくと「興奮して眠れなかった。」「友達と夜中までしゃべっていた。」という声が多いようです。自分も友だちも元気に旅行を楽しむために、しっかり睡眠をとりましょう。

### ◎ その他

- \* 持病等がある場合は、主治医と相談し各自の常備薬等を携行してください。
- \* 自分で持参した薬であっても、服用時は先生に症状を相談してからにしましょう。
- \* 困ったことや体調不良等は、我慢せず早めに先生に伝えてください。

## ～～ 教育相談のお知らせ ～～

### ★ スクールカウンセラー

黒川 千鶴 先生

(くろかわ ちづる先生)

### < 1 学期 黒川先生の来校日 >

5月 17日 18日 31日  
6月 7日 14日 21日 28日  
7月 5日 12日 16日

※ 午前9時～午後5時30分まで

### ★ スクールソーシャルワーカー

杉山 千文 先生

(すぎやま ちふみ先生)

### < 1 学期 杉山先生の来校日 >

5月 16日 23日 30日  
6月 6日 13日 20日 27日  
7月 4日 11日 18日

※ 午後1時～午後4時まで

( 来校日は、都合により変更する場合があります。 )

