

# ほけんだより

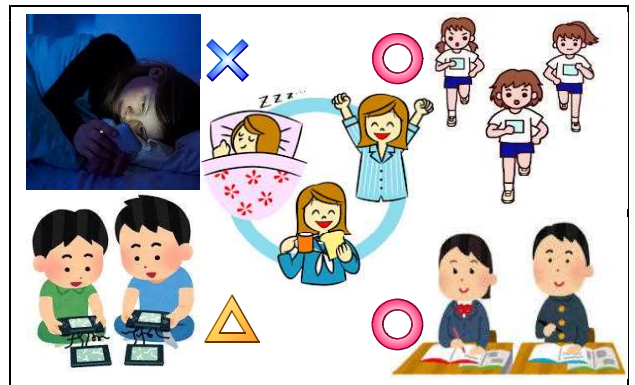
H30. 5. 7 5月号  
奈良中学校 保健室

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。連休も終わり、学校生活や部活動にもだいぶ慣れ、いきいきと生活している様子がうかがえます。反面、少し疲れが見られる今日この頃、睡眠と食事に気をつけ、規則正しい生活をしましょう。

今月、今年度初回の「HQCシート」記入活動を行います。生活習慣を振り返る活動を通して、朝食摂取や睡眠、メディアの使用時間について考える機会にしてください。

HQCとは Health Quality Control (ヘルス・クォリティー・コントロール) のこと。記入活動を通して、

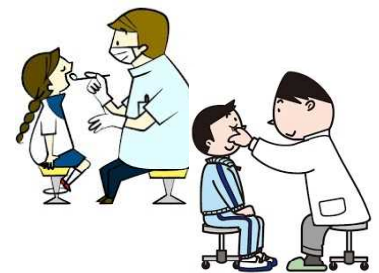
「心と体の健康の質を高めること」を目的としています。今後も学校行事や長期休業明けなどに実施していきます。参考までに裏面にHQCシートを掲載しましたのでご覧ください。



## ◆定期健康診断日程～新形式の保健調査票へのご記入、お手数をおかけしました。ありがとうございました。

日時	項目	時間等	1年	2年	3年
5月11日(金)	耳鼻科健診(全校)	13:30~	○	△	△
5月15日(火)	歯科健診(全校)	9:00~	○	○	○
5月16日(水)	内科健診①(3年生・通陸)	13:30~	通信陸上参加者○		○
5月21日(月) 5月22日(火)	尿検査2次 (及び1次予備日)	登校後各自が 保健室へ提出	△	△	△
5月23日(水)	内科健診②(1.2年生)	13:30~	○	○	△
6月12日(火)	眼科健診(全校)	15:00~	○	△	△

各種、健康診断後、随時、結果通知をお配りします。早めに計画を立て、治療等進めてください。



○印は全員、△印は抽出等

※ 5月22日(火) 第6校時「暑さに負けるな中学生事業」：2年生が熱中症予防と救急処置について学習します。

## ◆発育測定結果(学年平均値)

【測定日：4月11日】

	1年男子	2年男子	3年男子
身長	152.2 cm	161.8 cm	166.0 cm
体重	47.0 kg	53.2 kg	57.8 kg

	1年女子	2年女子	3年女子
身長	151.4 cm	155.1 cm	156.3 cm
体重	44.6 kg	49.0 kg	48.5 kg

\* 成長ホルモンは睡眠中に最も分泌されます。「質のよい睡眠」は0時前に眠り、7~8時間眠ること。テレビやインターネット、ゲームやスマホの時間を減らして睡眠時間を確保しましょう。翌朝の心地よい目覚めと一日の元気につながります。

