

保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 5. 10



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

新学期が始まり、1か月が経ちました。もう新しい生活に皆さんは慣れましたか？4月を駆け抜け、新しいことに挑戦できた反面、疲れが出てくる時期かと思えます。3食しっかり食べる、運動をすること、睡眠をとること、「あたりまえ」のことですが、みなさんがこれから大人になるうえで大切なことです。力をつけて、たくさんのことに挑戦してください。

◇身体測定結果(平均)◇ 【測定日 4月12日】

4月に測定した、身長・体重の校内の平均値です。平均よりも体重が重い、身長が低いな…と思う人もいるかもしれません。身体の成長には個人差があります。人と違っていてもそれは自分自身の良さなのです。自分の良いところをどんどん探して、磨いていきましょう！

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	156.6	154.3	48.8	47.7
2年生	159.9	153.0	49.3	47.5
3年生	164.7	156.3	54.6	50.9



○日頃から食事、運動、睡眠のバランスのとれた生活を心がけ、自分なりの成長を見守っていきましょう。

○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」のためにも、0時前に眠り、7～8時間眠るようにしましょう。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。健やかな成長と翌朝の心地よい目覚めにつながります。

健康カードを配布します！



4月に行った身体測定・健康診断の結果をお知らせします。ご覧いただいた後、保護者印の欄に押印のうえ、5月18日(火)までに学校へお戻しく下さい。また、

9月と1月にも身体測定後、健康カードを配布しますので、**紛失しないようご注意ください。**

健康診断の結果が届いたら早めに病院を受診しましょう！

- ・ 歯科検診：全生徒に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配ります。
「受診のおすすめ」に○がついていたら、早めに病院を受診しましょう。
- ・ 視力検査：眼科検診終了後、視力がB以下の生徒にのみ「健康診断結果（眼科）のお知らせ」を配ります。また、メガネ等で視力を矯正している生徒にも、定期的な受診のおすすめという意味で、視力がAでも全員にお知らせを配ります。受診が終わりましたら受診報告書を提出してください。
- ・ 聴力検査：耳鼻科検診終了後、音が聞き取りにくかった生徒にのみ、お知らせいたします。受診が終わりましたら治療通知書を切り取り、提出してください。



健康診断名	実施日	対象
内科検診(千島先生)	5/26 (水)	2年生 (全員)・3年生 (全員)
1次尿検査予備	5/24 (月)～28 (金)	1次検査のときに提出できなかった人
歯科検診(滝澤先生)	5/20 (木)	全校生徒
心臓検診 二次検査	5/24 (月)～26 (水)、 5/28 (金)	1次検査のときに検査できなかった人 1次検査で異常があった人
耳鼻科検診	5/24 (月)	1年生、2・3年生保健調査票抽出者 (※コロナの関係で延期の可能性があり ます。ご了承ください。)

◇水筒の持参について◇

水筒は年間を通して、必要に応じて持参し、熱中症予防や風邪予防の健康管理に役立ってます。中身はお茶や水など甘くないものとします。ただし夏季には、スポーツ飲料を可とします。(詳細については後日連絡をいたします。)

こまめな水分補給を心がけましょう。ご理解、ご協力をお願いいたします。

