

# 保健だより

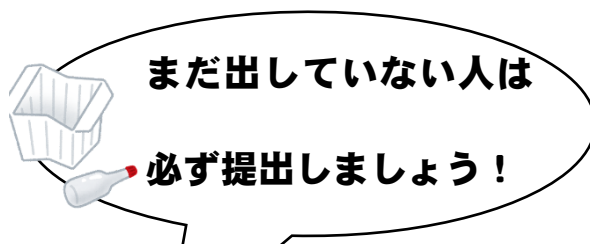
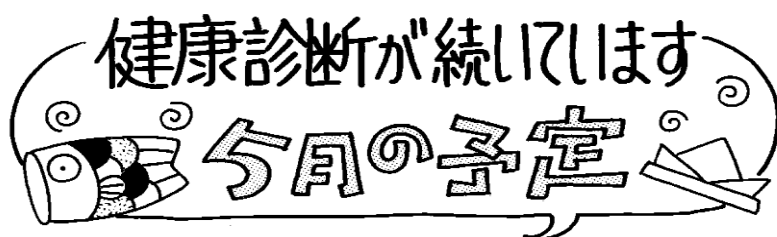
奈良中学校 保健室 : R4. 5. 10

< 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 >



皆さんはGW、充実した日を送ることができましたか？テレビのニュースでは、各地で混雑している様子が見られました。ぜひ、GW明けも健康観察をしっかりといきましょう。また、GWが明けて学校が始まると、なんとなくだるい…と感じませんか？この時期は疲れが溜まりやすくなります。こまめにリフレッシュして、がんばりすぎず気分転換しましょう！



健康診断名	実施日	対象
1次尿検査予備	5/17(火)~18(水)	1次検査のときに提出できなかった人
内科検診(千島先生)	5/18(水)	1年生・2年生検診欠席者

## ◇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な、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や男女差があります。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！

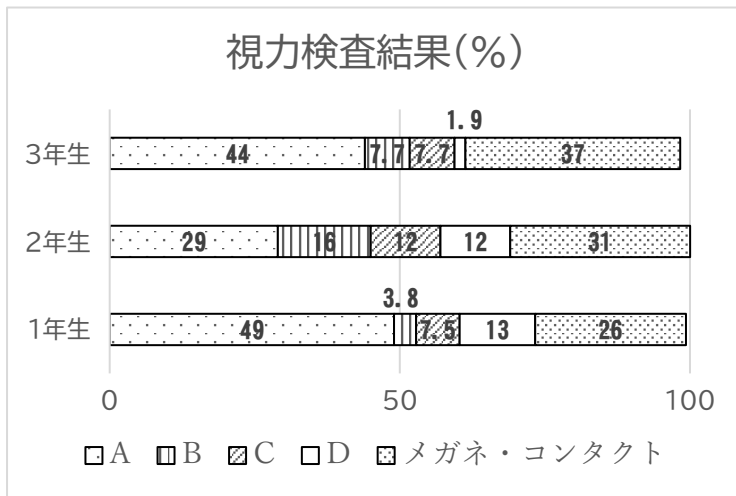
	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	152.2	151.2	41.6	46.3
2年生	163.4	157.0	54.1	50.9
3年生	165.8	155.3	55.9	49.5



○健康管理及び体の成長のためにも日頃から食事、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。

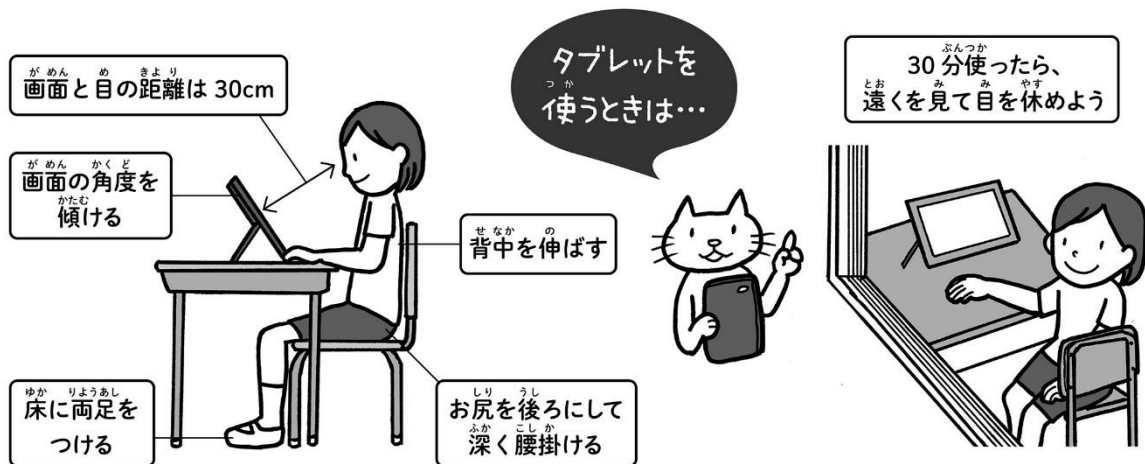
## ◇視力検査結果◇



今年度の視力検査の結果、裸眼視力がA(1.0以上)の生徒は、**全学年で半数以下**でした。最近、見えづらいな…と感じる人も多いのではないのでしょうか。

最近では、学校の授業でもタブレットを使うことが増えてきました。目の疲労・ドライアイ・近視などに要注意です！

タブレット等は、睡眠前1時間以内の使用を控えましょう。タブレット等の画面から発せられる**強い光は睡眠障害をきたす恐れ**があります！



## \*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」を配りました。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のため、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：聴力検査終了後、音が聞き取りにくかった生徒にのみ、お知らせしました。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。