

保 健 だ よ り

奈良中学校 保健室 : R5. 5. 8

< 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います。3食しっかり食べること、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…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	153. 0	152. 2	45. 0	44. 0
2年生	158. 6	154. 0	46. 3	49. 0
3年生	167. 6	158. 2	58. 5	51. 8



○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、

○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。



* 健康診断の結果が届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。

○歯科検診：歯科検診終了後、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。