

保健だより



令和6年5月号
 鴻巣市立吹上北中学校
 保健室

新しい学年、クラスが始まり約1か月が経過しました。新しいクラスでの学校生活に慣れてきた一方、からだやこころの疲れが出やすい時期でもあります。また、5月は気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。からだに暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠・バランスの良い食事・こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

～身体測定結果報告(4月10日実施)～

【視力検査結果 単位：人】 ※さくら学級は各学年に集計しています。

A……1.0以上 B……0.9～0.7 C……0.6～0.3 D……0.3未満

矯正の人…眼鏡・コンタクト装着のまま測定した人数



	男子						女子					
	測定人数	A	B	C	D	矯正の人	測定人数	A	B	C	D	矯正の人
1年生	55	31	8	10	6	10	49	25	11	7	6	5
2年生	58	30	11	12	5	15	52	21	12	13	6	12
3年生	48	20	14	8	6	10	52	19	13	15	5	34

【身長・体重結果平均】



	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
身長 (cm)	154.0	163.4	164.4	151.6	154.9	156.5
体重 (kg)	42.7	52.5	54.5	44.5	47.0	50.9



視力検査でB・C・Dだった人には受診のお知らせ用紙(水色用紙)を配布しました。早目に眼科を受診しましょう。

まだまだ続きます！

健康診断の日程



月日	健診名	時間	対象学年
5月21日(火)	耳鼻科検診	13:15～	1年生全員 2・3年生希
5月30日(木)	歯科健診	9:00～	全学年
6月11日(火)	眼科検診	13:30～	さくら学級・2年生 3年1,2組
6月12日(水)			1年生・3年1組

※健康診断の結果、受診が必要な人には受診勧告のお手紙を渡します。受け取った人は、できるだけ早く受診しましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

新年度が始まってから約1か月が経過しました。学校生活に慣れてきた反面、疲れが出てくる時期でもありますね。心が疲れたなと思ったら下の4つのことを意識して過ごしてみてくださいね。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょ。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょ。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。