

ほけんだより

5月

No.2
H29. 5. 2
第二中学校
養護教諭 赤淵 光

健康診断が続いています
5月の予定

新学期が始まって一ヶ月がたち、さわやかな風が吹く季節となりました。この時期は、五月病という言葉があるように、心身の不調があらわれやすいときです。規則正しい生活のなかに、リラックスできる時間を取り入れ、心に栄養を補給しましょう。

月	日	曜日	検診項目	該当学年	持ち物・注意事項 等
5	9	火	耳鼻科検診	該当者のみ	前日の耳掃除
	11	木	心臓検診	1年生	体育着・ジャージの用意
	29	月	尿検査(1次)	全学年	前日の飲食注意・生理の場合は提出しない。当日は朝一番の尿を提出すること。 ※忘れは翌日に持ってくる。

尿検査はなぜ「朝一番のおしっこ」?

尿検査では、尿に糖、血液、たんぱくが混じっていないかをチェックし、腎臓が正常に働いているか、糖尿病でないかを調べます。ただ、健康な人でも運動をした後や動いた後はたんぱくをおしっことして出してしまうことがあります。そのため、腎臓の働きをちゃんと調べるにはゆっくり寝た後の「朝一番のおしっこ」が必要です。

身体測定の結果

※成長のしかたには個人差があります。

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	153.1	43.2
	女	152.3	45.0
2年	男	157.8	46.7
	女	154.3	45.9
3年	男	166.4	55.0
	女	154.2	47.4

視力検査の結果

裸眼視力	人	矯正視力 (メガネ等)	人
A	59	両眼ともA	6
B	14	視力の弱い方がB	13
C	17	視力の弱い方がC	13
D	40	視力の弱い方がD	7

健康診断は受けた後も大切です!

学校での健康診断は異常があるかどうかを調べる「スクリーニング」(ふるい分け)です。健康診断によって病院でしっかりとみてもらった方がよいところがみつかった人には「受診のお知らせ」を渡します。

「お知らせ」をもらった人は、
早めの受診をお願いします。



メガネやコンタクトをしていても、B以下の生徒がいました。一度眼科へ受診して、自分に合ったメガネやコンタクトに直しましょう。



学校に来てから こんな人はいませんか?

新学期が始まって1ヶ月……。緊張もほぐれてきた一方で、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活リズムを整えよう!

①朝の目覚めでスイッチオン

すこし眠くても、「エイッ」と起きて、カーテンをあげ、太陽の光を浴びましょう。目覚めがスッキリ!! 1日のはじまりです。



③朝のトイレ習慣

毎朝おなじ時間にトイレに座ってみよう。すると、からだが自然と排便のリズムを作ってくれて、いずれおなじ時間にうんちを出したいと思うようになります。



②朝ごはんをスイッチオン

朝ごはんを食べると眠っている間にさがった体温があがり、からだもあたかもよく働きます。



④適度な運動

運動することで、夜寝るときにぐっすりと眠ることができます。



⑤ぐっすり睡眠

眠ることは1日使って疲れた脳と体をやすめるのにとても大切です。じゅうぶんな睡眠によって成長ホルモンが活発にでて、成長をうながします。



身だしなみ、エチケット ...大丈夫??

☆チェック項目☆

- ◇ハンカチを持っているか
- ◇ティッシュを持っているか
- ◇爪は長くないか
- ◇朝しっかりと歯磨きをしたか



ちやんとグレイブ! vol.1

昨年に引き続き、保健便りの巻末に学校での出来事や思うところを載せていこうと思います。温かい目で読んでいただけると幸いです。

・正門前で登校の見守りをしていると、いつも大きな声であいさつをしてくれる1年生M君。朝も帰りもあいさつをしっかりと返してくれるととても気持ちがいいです。

・2年生Hさんは昼休みにたびたび保健室で身長を測ります。どんどん背が伸びているHさん。1年間であっという間に身長を越されてしまいました。まだまだ伸び盛りのようです。からだもこころも成長期ですね!