保健だより 5月

安城市立桜井中学校　保健室　　R7.5.1　No.2

新緑が気持ちのよい季節になりました。

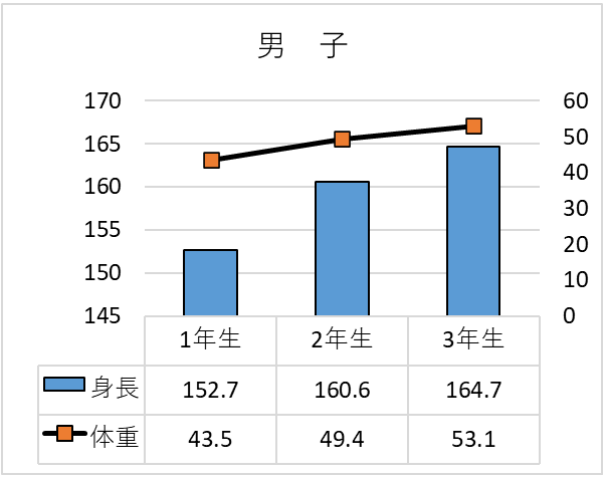
なんとなく心身の疲れがたまっていると感じている人はいませんか？夜はなるべく早く寝て、生活リズムを整えましょう。

５月５日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日も増えてきます。まだ熱さに慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。水筒を持参し、こまめな水分補給を心掛けましょう。

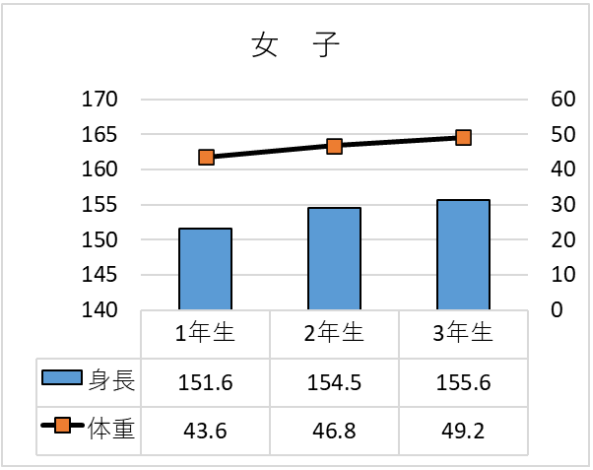
５月の保健目標

生活のリズムをつくろう

身体測定の結果（R７.４月実施　学年平均）



	1年生	2年生	3年生
身長	152.7	160.6	164.7
体重	43.5	49.4	53.1

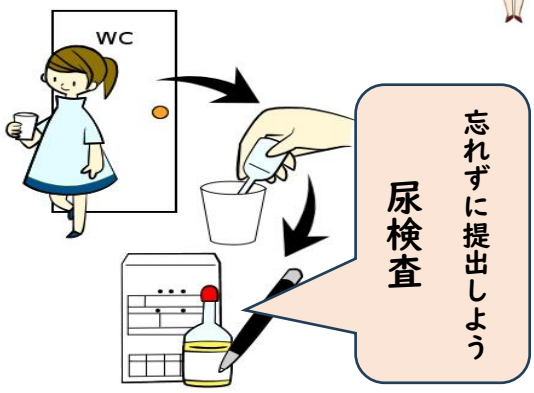


	1年生	2年生	3年生
身長	151.6	154.5	155.6
体重	43.6	46.8	49.2

体の大きさは人それぞれ。成長の早さにも個人差があります。人と比べる必要はありません。大切なのは、身長と体重とのバランスが取れているかです。

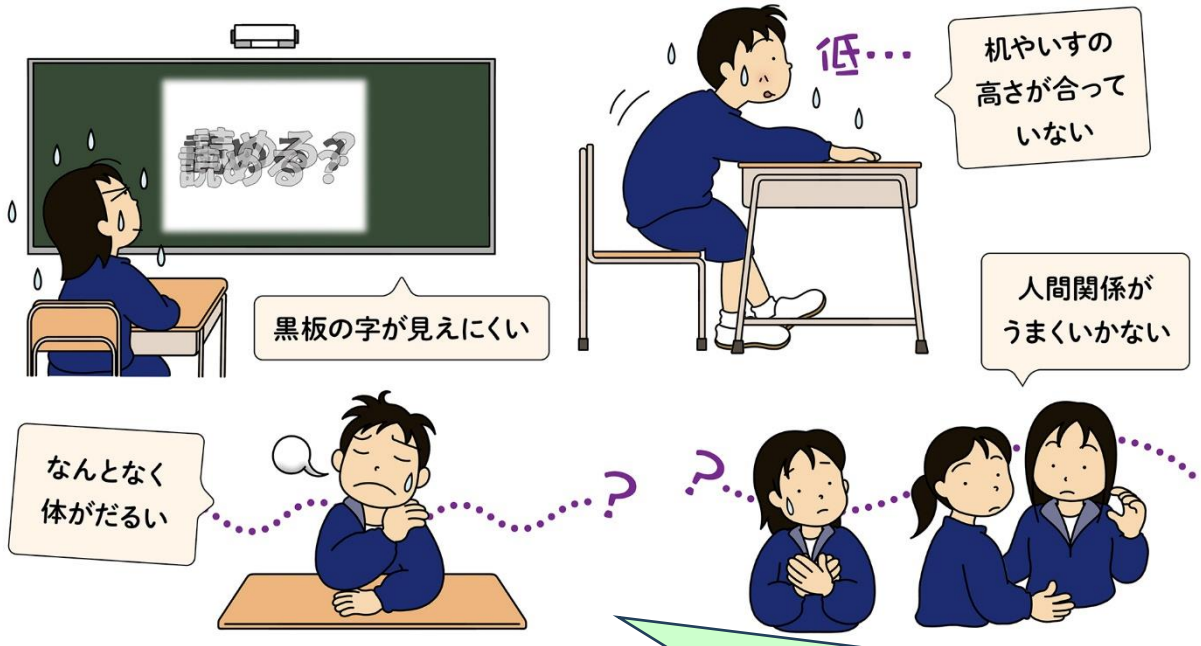
５、６月もたくさんの健康診断があります

５月　７日（水）心電図検査（１年生）
５月　８日（木）眼科検診（１年生）
５月１３日（火）１４日（水）尿検査（全学年）
　＊尿検査予備日５/２０（火）、５/２７（火）
５月１４日（水）内科検診（１年生）
６月１２日（木）歯科検診（全学年）



新学期がスタートして1か月…

学校生活で 不便に感じること や 気になること はありませんか？



健康診断の結果から、「視力が低下したから黒板が見えにくい」「身長が伸びたから机が低すぎる」など、学校生活で不便を感じていることはありませんか？また、「なんとなく元気が出ない」「心が苦しい」と感じている人はいませんか？ちょっとしたことでも我慢をしすぎることはよくありません。先生たちに申し出てくださいね。

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果をみなさんにお知らせしています。今年の結果はどうでしたか？もしかして「結果を見ていない……。」なんてことはありませんよね？

健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気がかくれていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手がかりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などを勧めるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。