

# 保健だより

令和7年度 5月号

篠目中学校 保健室

木々の緑が美しい、さわやかな季節になりました。新しい学年、新しい先生、新しい友達の中で過ごした4月はどうでしたか？ 新しい環境の中でワクワクしている人、緊張している人、いろいろな人がいると思います。5月の連休が終わり、保健室には疲れている子、体調を崩している子の来室が多くなっています。生活リズムを整えて、自分の健康管理をしていきましょう。



## 身体計測の結果はどうでしたか？

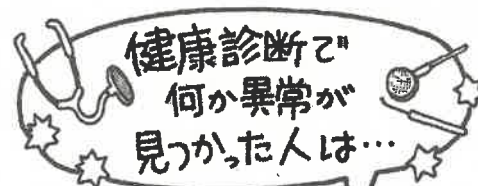


内科検診・歯科検診・視力検査・尿検査など、4月から6月にかけて様々な検診・検査が実施されます。健康診断を通して、自分の体の状態を知り、「自分の健康は自分で守っていく」という気持ちをもってほしいと願っています。

健康診断で異常が見つかった場合、結果のお知らせをお渡しします。もらったら、できるだけ早く専門医で診ていただきましょう。

### 体位のような(学年男女別平均値)

|    |     |     | 身長 (cm) | 体重 (kg) |
|----|-----|-----|---------|---------|
| 男子 | 1 年 | 篠目中 | 154.0   | 43.8    |
|    |     | 安城市 | 153.4   | 44.8    |
|    | 2 年 | 篠目中 | 160.9   | 50.1    |
|    |     | 安城市 | 160.5   | 50.4    |
|    | 3 年 | 篠目中 | 166.4   | 55.5    |
|    |     | 安城市 | 165.4   | 54.6    |
| 女子 | 1 年 | 篠目中 | 151.3   | 43.8    |
|    |     | 安城市 | 152.1   | 44.1    |
|    | 2 年 | 篠目中 | 155.3   | 47.3    |
|    |     | 安城市 | 154.2   | 47.1    |
|    | 3 年 | 篠目中 | 156.1   | 49.5    |
|    |     | 安城市 | 155.6   | 49.2    |



家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。

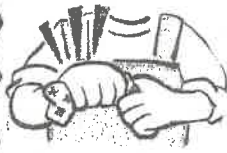


※安城市は、令和6年度の数値

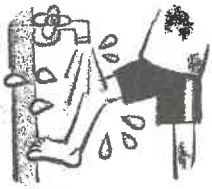
## ケガをしたら保健室

ちょっと  
待つて!

その前に...



血が出ていたら  
ちうかや服を汚してしまうかも。  
せいけつなハンカチなどで押さえて  
来ましょう。



傷口が汚れていたら  
そのままでは手当てができません  
水道水で汚れを落としましょう。



頭を強く打っていたら  
重いかすと悪化するかも  
周りの人が先生を呼びましょう。

あわてず落ち着いて対応  
しましょう

## つめの切り方 正解はどっち?

① 白い部分が残らないようにして、  
角は四角く切る。



② 白い部分が少し残るようにして、  
角はやや丸く切る。

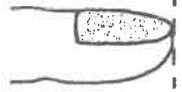


... 正解は ②

切るときに意識してほしいのは、つめの  
白い部分と角です。

### つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガ  
しやすくなったり、バイ菌が入りやすくなっ  
てしまいます。つめの長さは、真横から見たと  
きに指先とつめの長さか  
同じになるのがベストです。



### つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで  
血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする  
危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてし  
まうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

「ちょっと前向きになれるかも？」な  
考え方のエッセンス



### ・比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一  
ひとり良いところは違うので、他人と比べると  
つらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分  
と比べると、きっと前進していると感じられ  
ますよ。

### ・他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか  
状況を変えたいときは、まず自分の行  
動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

### ・クレーでも OK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考で  
かんばかりがちですが、それだと完璧  
以外は全部「失敗」になります。  
最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」  
くらいが「成功」で良い場合も。



## 自分で健康になる力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」  
と思っている人は要注意!!  
体調不良は体からの声です。  
この機会に考えてみましょう。

### ・原因は何だろう?

昨日はよく眠れましたか?  
メディアの使用時間はどうでしたか?  
心配ごとや悩みごとはありませんか?

### ・自分でできる対応は?

薬を飲む、温めるなど、体調に  
応じてできることを考えてみましょう。

### ・次にならないためには?

原因をふまえて生活を見直し、  
根本的な解決を目指しましょう。

なんだか調子が悪いな、というときこそ  
自分の体や心と向き合ういいきっかけです。  
自分の健康を守るのは自分だけ!!