



三郷市立北中学校
保健室
平成 28 年 5 月 6 日



新緑が色鮮やかに目に映り、また若葉の薫りが心地よく心身をリラックスさせてくれますね。4月は新しい環境に緊張したり不安に思ったり、また反対に頑張りすぎたりすることもあったのではないのでしょうか?。ゴールデンウィークでリフレッシュできたでしょうか?

また5月からの大事な学校行事を成功させていきましょう。

『貯金』ならぬ『貯眠』はできません。

「早寝」・「早起き」・「朝ご飯」!

休日は夜更かししても、たくさん眠れば元気になるよね!



× 睡眠は、貯められません!

それどころか休日に眠りすぎてしまうことで体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、ぼーっとしてしまいます。



1 学期の身長・体重平均値

	男 子		女 子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	151.2	45.0	1 51.4	43.9
2年生	160.0	50.8	1 56.0	48.9
3年生	165.3	56.3	1 57.1	50.6



- 中学生はまさに成長期です。睡眠をしっかりとり成長ホルモンをたくさん出しましょう。
- 発育には個人差がありますので、バランスよく成長しているかを考え、平均は参考までにしてください。



健康診断が始まりました



聴力検査



保健室で聴力検査を行いました。待っている人も静かに待つことができてスムーズに進めることができました。

内科検診



廊下で検診を待つ態度も立派です。今年は四肢の状态が加わりましたが、今のところ異常者はいません。

1年生総合健康診断



採血前はみんな緊張していましたね。無事全員実施できました。



心電図検査も取り直しの生徒が一人も出ずスムーズでした。

総合健診で来校された検査技師の方々から、「挨拶がしっかりできとても落ち着いている生徒さん達ですね」とお褒めの言葉をいただきました。

【保護者の方へ】

健康診断に伴い、保健関係書類の提出など、多々ご協力いただきありがとうございました。健康診断の結果で、再検査や治療が必要な場合につきましては、お早めに医療機関を受診されるようお願いいたします。受診されましたらその結果を学校へお知らせください。また、学校で行われる健康診断は病気の診断をするものではなく、あくまでもスクリーニング(集団の中から病気の疑いがある者を選び出すこと)です。そのため、病院では、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。

今年度も「むし歯治療率の向上」に取り組めます。これから歯科健診が始まりますので、むし歯が見つかりましたら、早急に治療をお願いします。