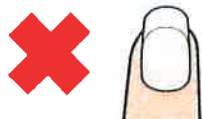




三郷市立北中学校
保健室
平成 29 年 5 月 8 日

「北中〜! ファイト オー、ファイト オー!」・・・校庭いっぱいに響き渡るかけ声とともに体育の授業が展開されています。爽やかな日差しの下、瑞々しい緑と子供たちの若々しさにたくましいエネルギーを感じる光景です。これから、運動会練習が始まります。体力が必要です。十分な睡眠をとり、体調を整えて臨みましょう。

清潔の習慣 をあたりまえにしよう!



つめは伸びていませんか?

4 月には、爪が伸びていたことによって、爪をはがしてしまった怪我が 2 件ありました。伸びた爪は、自分自身の怪我だけではなく、相手を傷つけてしまうこともあります。手足の爪をこまめに切る習慣をつけましょう。

- ☐ 汗ふきタオルやハンカチを持っていますか?
- ☐ つめはきれいですか?
- ☐ トイレの後、食事の前に手を洗っていますか?
- ☐ 食後の歯磨きはしていますか?

清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせますよ。



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	151.6	42.4	151.9	43.7
2年生	158.4	49.2	155.0	48.2
3年生	165.9	56.9	158.1	52.9



- 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。



健康診断が始まっています



発育測定



昨年度より座高の測定が廃止され、身長と体重のみの測定です。ご家庭に配布しました「発育の記録」でバランスよく成長しているか確認しましょう。

内科検診



脊柱が曲がっていないか、きちんとした姿勢が保たれているかも、内科検診として検査をしています。

歯科健診



- ①磨き残しが多い
- ②歯並びが悪い子が多い
- ③奥歯のむし歯が多い



歯科医の濱崎先生より、3つのことが、あげられました。

1 年 1 組～4 組の健診が終わりました。



11 日・12 日には尿検査があります。9 日に容器を配布しますので忘れずに提出しましょう。女子で体調が悪い人は、18 日(木)に提出してください。

【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」に取り組みます。歯科健診の結果、むし歯が見つかりましたら、早急に治療をお願いします。

