



今月の保健目標 **生活のリズムをつくろう**

身体測定の結果をお知らせします

		身長			体重		
		全国	徳島県	土成中	全国	徳島県	土成中
男子	1年	154.3	154.0	▲154.7	45.8	47.1	48.7▲
	2年	161.4	161.0	158.7	50.9	51.8	50.5
	3年	166.1	165.7	▲167.1	55.2	56.2	56.6▲
女子	1年	152.6	151.9	150.9	44.5	45.4	44.7▲
	2年	155.2	154.8	154.2	47.9	48.9	51.5▲
	3年	155.7	156.5	▲156.3	50.2	51.4	51.5▲

※▲全国より上回っているもの

(全国値は新型コロナウイルスの影響により、測定時期が例年と異なるため参考値です。)

※体重は、全国・県平均と比べると、1年女子を除いて全ての学年で上回っています。

また、徳島県では各年代での肥満度が、全国でも上位に入っています。運動と食事など生活習慣も見直してみましよう!

身体測定は、身体がバランスよく成長しているかをみます。



今月の健康診断日程です

内科(結核)健診

結核・心臓・皮膚・脊柱/運動器

5/10(火) 1年生

5/12(木) 2年生

5/13(金) 3年生

尿検査 3回目

5/25(水)

★起床時に採尿します。

忘れずに提出しましょう!

目標100%(^^)/

心電図検査

5/18(水)

★1年生対象です。

夏用体操服と、バスタオル・フェイスタオルを準備しよう。

※保健関係のクリアファイルは、保健調査の回収や健診結果などを入れてくり返し使用しますので、なくさないようよろしくお願いします。

健康診断を受けるときは、体を清潔にしておきましょう!

そろそろ疲れがでていませんか?

★コロナ禍の中、新しい環境で知らず知らずのうちに疲れがたまり、何となく気がめいたり、体の調子がよくない...心と体にそんな不調はありませんか?

新学期も1か月たち、緊張感がとけ、生活がルーズになってくると、思わぬケガや病気、友人関係のトラブルがおこることがあります。

睡眠を多めにとる、体を動かす、好きな音楽を聴くなど、自分に合った方法でうまくストレスを解消し、意識して心と体をリラックスさせましょう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは



学校の廊下を走っていませんか?

登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか?



ゆっくり眠れていますか?

毎日朝ごはんを食べていますか?



元気よくあいさつをしていますか?

友だちにきつい言い方をしていませんか?

ゴールデンウィーク 感染防止対策を続けよう!

新型コロナウイルス感染症の予防を徹底し、いのちと健康を守る行動をしよう

- ①毎日検温し、健康観察をしよう
- ②外出するときは、マスクを着用しよう
- ③混雑する場所は時間を調整してなるべく避けよう
- ④手指消毒や手洗いをしよう
- ⑤どこでも換気の徹底をしよう
- ⑥食事中に会話するときはマスクを着用しよう
- ⑦飲み物やお菓子を回し飲み、回し食べをしない
- ⑧友だちと遊ぶときも油断せず、感染防止対策をしよう

★感染が疑われる場合は、早めにかかりつけ医に相談する。

相談できる医療機関がない場合は、『受診・相談センター』に電話相談する。
〔受診・相談センター 0570-200-218 24時間対応〕

★保護者の皆様へ

健康観察は、ご家族の方も実施し、体調が悪いときは外出を控えてください。
GW明けに体調が悪い場合は、無理をせず登校を控えてください。

