

ほけんだより5月号

R6年度
石井中学校
保健室より

気候のよい、過ごしやすい季節となりましたね。新学期が始まってはや1ヶ月が経ちました。1年生のみなさんは、そろそろ中学校になれてきた頃でしょうか。新しい生活に慣れてくると同時に、GWも終わり、心身の疲れがでる頃でもあります。疲れを感じた時は、早めの休息や気分転換を心がけ、体や心を休めてくださいね。

5月の保健行事

健診日	健診内容	対象者
8日(水)	耳鼻科健診	1-1・1-2・1-3
9日(木)	内科健診	3-1・3-2
10日(金)	尿検査2回目	1回目未検査者・再検査者
13日(月)	内科健診	3-3・3-4・3-5
15日(水)	耳鼻科健診	1-4・1-5・2,3年生該当者
21日(火)	内科健診	1-1・1-2
23日(木)	内科健診	1-3・1-4・1-5

予告<6月>

健診日	健診内容	対象者
6月6日(木)	歯科健診	2年生全員
6月11日(火)	尿検査3回目	1,2回目未検査者・再検査者
6月13日(木)	歯科健診	1-1・1-2・3-1・3-2・3-3
6月18日(火)	眼科健診	1年生全員・2,3年生該当者
6月20日(木)	歯科健診	1-3・1-4・1-5・3-4・3-5

健診前に、事前調査票を配布することがあります。お手数ですが、記入漏れのないようご記入いただき、提出期日までにご提出ください。



定期健康診断(身体計測)の結果より



4月に身体計測を実施しました。身体計測の結果、身長・体重の各学年の平均は表のとおりです。一人一人成長のスピードは違います。平均はあくまで目安なので、気にしすぎず参考としてみてくださいね。

《全国・県平均はR4年度データ》

学年	項目	身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	石井中	154.7	151.4	46.9	44.0
	県	154.3	152.0	47.0	45.2
	全国	154.0	152.2	45.7	44.5
2年生	石井中	159.8	154.7	49.9	48.4
	県	160.6	154.9	51.5	48.9
	全国	160.9	154.9	50.6	47.7
3年生	石井中	165.6	155.8	56.8	49.4
	県	165.9	156.0	56.5	50.4
	全国	165.8	156.5	55.0	49.9

「暑熱順化」って知ってる? 《日本気象協会HPより》

「暑熱順化」という言葉を知っていますか?暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化すると、低い体温でも汗をかきやすくなり、熱が逃げやすくなるおかげで、体温の上昇を防ぐことができます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、夏バテや熱中症になりにくい体になります。本格的に暑くなる前に、次の運動等を生活に取り入れ、暑さに負けない体作りをしていきましょう!

ウォーキング

運動目安: 30分
頻度目安: 週5回



湯船につかる

頻度目安: 2日に1回



筋トレやストレッチ

運動目安: 30分
頻度目安: 週5~毎日

