




城西中学校

「鬼の霍乱^{かくらん}」ということわざがあります。「霍乱^{かくらん}」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



健康診断もラストスパート!
自分がいつどの健診を受けるのか把握しておきましょう。

日時	健診	学年	注意事項
6月6日(木) 9:00~	歯科健診	1年生全員	朝食後に、歯みがき・ぶくぶくうがいをしておきましょう。
6月12日(水) 13:25~	耳鼻科健診	2・3年生有症者 1の1、1の2	前日に耳掃除をしておきましょう。 
6月19日(木) 13:25~	耳鼻科健診	1の3~1の7	
6月11日(火)	尿検査 3回目	前回再検査者・ 未検査者	まだ1回も提出ができていない人は必ず出すようにしましょう。 前日からトイレに準備をしておきましょう。

早めの受診をお願いします。



4月から実施している各健診も6月で終了します。学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。これまでの検査結果で治療や受診が必要な人は**必ず医療機関を受診しましょう。**
★尿検査結果について
再検査の必要な場合のみ、結果のお知らせを配付しております。お知らせがない場合は異常なしです。再検査の結果は全員に結果をお返します。よろしくお願ひします。



身体測定の結果を紹介します

みなさんの結果はどうでしたか？

成長のペースには個人差がありますが、平均と比較することで気にしすぎず、中学生の今必要な身体づくりを続けましょう。

身長(男子)	全国平均	県平均	本校平均
1年	154.0	154.3	153.0 ↓
2年	160.9	160.6	160.7 ↓
3年	165.8	165.9	165.5 ↓

身長(女子)	全国平均	県平均	本校平均
1年	152.2	152.0	151.6 ↓
2年	154.9	154.9	154.0 ↓
3年	156.5	156.0	156.4 ↓

体重(男子)	全国平均	県平均	本校平均
1年	45.7	47.0	45.0 ↓
2年	50.6	51.5	51.3 ↑
3年	55.0	56.5	53.8 ↓

体重(女子)	全国平均	県平均	本校平均
1年	44.5	45.2	44.7 ↑
2年	47.7	48.9	46.4 ↓
3年	49.9	50.4	50.1 ↑



暑さに体を慣らしましょう

* ↑ ↓ は全国平均との比較です。
* 全国平均・県平均は R4年度の結果です。
(文部科学省学校保健統計調査より)

体が暑さに慣れていないと、熱中症になる危険が高まります。本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣らしておくことが大切です。(暑熱順化^{しよねつじゆんか})運動や入浴で、無理のない範囲で汗をかく練習をしておきましょう。体が暑さに慣れるまでは数日から2週間程度かかります。

暑熱順化の方法



軽い運動をする



湯船にゆっくりつかる



冷房の温度は高めにする

