

# ほけんだより 5月

池田中学校

## 身体測定が終了しました！

\*数値は平均です。

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年男子	151.7	42.5
女子	151.7	47.2
2年男子	160.3	51.1
女子	155	49.1
3年男子	163.6	52.9
女子	154	49.5

身長・体重は増えていましたか？今みなさんは成長期です。  
栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動と十分な睡眠が必要です。  
自分の今の生活を見直してみましょ。また、成長には、個人差があります。  
人と比べるのではなく、自分の成長と向き合いましょ。

## 各種健康診断が始まっています！

健康診断は、自分の体と向き合える年に1回の良い機会です。  
結果を受け取ったら、早めに病院受診をしましょ。  
また、病院を受診した場合は、『受診報告書』を学校へ提出してください。  
病院受診をせずに、ご家庭で経過観察をする場合は、その旨を記入のうえ学校へお知らせしてください。

新しい学年、新しいクラスになり1ヶ月が過ぎました。  
朝夕は肌寒く、日中は汗ばむ季節になりました。体調管理には十分気をつけて、毎日  
過ごせるように心がけましょ。

## 体育祭に向けて準備をましょ

☆着替え・タオル:こまめに汗を拭き取り、風邪をひかないようにしましょ。

☆十分な量の水分(スポーツドリンク可)

「持ってきたお茶がなくなりました」という人が毎年います。多めに準備しましょ。

☆体調管理:体調不良、寝不足だと熱中症になる可能性が高いです。

体調が優れない時は無理をしないようにしましょ。

☆ワンポイントアドバイス・・・朝食をしっかりと食べてくることはもちろんですが、味噌汁や梅干しなどの塩分を摂取すると熱中症予防につながります。

## \*保健室からのお知らせ\*

①5月のスクールカウンセラー来校日(毎週木曜日)

12日・19日・26日 10:00~17:00

生徒のみなさん、保護者の方の相談を受け付けています。  
予約は、担任の先生か養護教諭まで、または  
池田中学校(72-2140)までご連絡ください。

②5月の各種健康診断の日程について

11日 (水)	内科健診 13:30~	2B・C 1年生	前日には入浴し、 清潔にしておきましょ。
24日 (火)	尿検査 (2回目)	1回目未提出者 再検査者	登校後すぐに提出すること ※9時まで
26日 (木)	歯科健診 13:30~	3年	給食後の歯磨きを 丁寧にしましょ!