



小山市立美田中学校

新学期が始まって、1ヶ月が経ちました。新しいクラス、新しい生活には慣れてきましたか？さわやかな朝、皆さんの明るい挨拶はとても素晴らしく気持ちがいいです。

さて、新しい環境になると自分でも気がつかないうちに心や体に疲れが溜まってしまうものです。睡眠をしっかり取る、好きなことをする、美味しいものを食べるなど、リラックスできる時間をつくりましょう。ぜひ、「ひと休み」を大切にしてほしいと思います😊

できているかな？

清潔チェック

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている

歯みがき 食後にみがいている

ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。

～保護者の方へ～

**毎週火曜日に衛生検査を行っています！！**

- ハンカチを持ち歩いているか
- ティッシュを持ち歩いているか
- 前髪の長さ
- 爪の長さ

生徒の健康管理の意識が高まるよう  
ご協力よろしくお願いいたします。

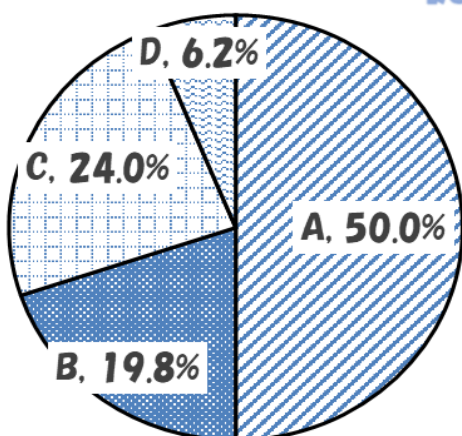
## 身体計測の結果

令和3年学校保健統計調査参照

		1年生		2年生		3年生	
		本校	全国	本校	全国	本校	全国
身長 (cm)	男	155.6	153.6	158.7	160.6	164.9	165.7
	女	155.0	152.1	154.5	155.0	156.3	156.5
体重 (kg)	男	52.2	45.2	51.3	50.0	55.9	54.7
	女	49.4	44.4	49.0	47.6	48.2	50.0

身長伸び方や体重の増え方には個人差があり、心も体も成長の差は人それぞれです。値だけを見るのではなく、身長と体重がバランス良く増えているかや、「BMI」・「ローレル指数」などを活用して自分の身体の状態を確認してみましょう。

## 視力検査の結果



視力B以下が半分を占めています。授業中黒板の文字は見えていますか？視力の低下は学力の低下や判断力の低下を招きます。目の健康を守るために、視力の低下が始まったら専門医に早めに受診することが大切です。

※メガネ・コンタクトの人は矯正視力の結果



健康診断継続中



5月 2日（木）腎臓検診①（全学年）

5月 8日（水）耳鼻科検診（1・3学年）

5月21日（火）腎臓検診②（一次欠席者・二次該当者）

5月23日（木）心臓検診（1学年）

5月30日（木）内科検診（全学年）

6月 4日（火）眼科検診（全学年）

## おねがい

年度初めはお忙しいところ様々な保健関係書類の提出をありがとうございました。

☆5月1日（水）に、腎臓検診セットを配付します。翌日5月2日（木）起床後すぐの尿をとり、提出をお願いします。尿が少なすぎると検査ができませんので、必ず印まで入れるようお願いいたします。

☆それぞれの検診が終了次第、受診が必要な生徒へ通知を発行します。（歯科検診は全員に結果を通知します。）健康で充実した学校生活を送るためにも早めの受診をよろしくようお願いいたします。

☆学校医の検診を欠席した場合は、通知を出しますので、後日校医の医療機関で受診していただきますようお願いいたします。

## 急な暑さに備えた対策を心がけよう

「熱中症は夏になるものでしょ？」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていません。また、寒暖の差が激しいので熱中症の危険が高いです。油断せず、しっかり対策をしましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。



脱ぎ着のしやすい服装で、  
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは  
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で  
紫外線をさけましょう