



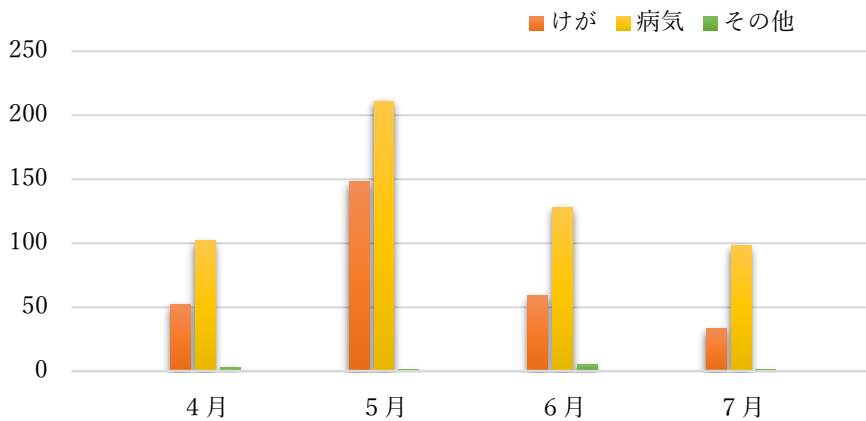
夏休み号

令和6年7月19日
小山市立小山第三中学校
保健室

1学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね！新年度が始まってあっという間に時間が過ぎたように感じます。勉強や部活、学校行事と充実した日々を送ることができましたか？夏休みは勉強に部活に遊びに...と意気込んでいる人も多いと思いますが、1学期で疲れた体を休めつつ、健康管理に気をつけて過ごしてください。2学期にみなさんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています！

1学期の保健室利用状況(7月12日現在)

保健室利用者数



1学期の保健室来室者数は841人(病気539人、ケガ292人)でした。内科では「頭痛・気もちが悪い・腹痛」を訴える人が多く、外科では、「擦り傷・打撲」での利用が多かったです。

～内科～
 体調不良の原因では睡眠不足や朝食欠食、疲れなど様々でした。
 規則正しい生活習慣や自分のリラックス方法を考えて過ごしてみましょう。

～外科～
 擦り傷は走っていて転んでしまった、打撲は人や物とぶつかったときに起こっていました。
 ケガをした際には、流水できれいに洗い流す、PRICE処置などができるようにしましょう。

ざぶーん 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38～40度のお湯に
10～15分ほど
浸かるのが◎

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



健康診断の結果は・・・

◎身体測定の結果

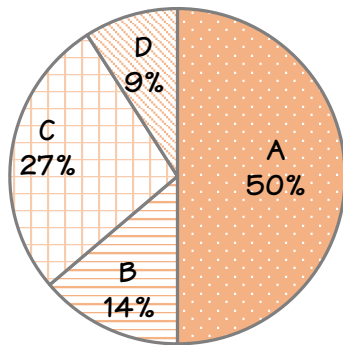
※令和4年学校保健統計参照

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	154.1	150.7	49.1	44.1
	全国	154.0	152.2	45.7	44.5
2年	本校	161.4	154.0	52.3	47.2
	全国	160.9	154.9	50.6	47.7
3年	本校	165.6	156.4	55.7	50.2
	全国	165.8	156.5	55.0	49.9

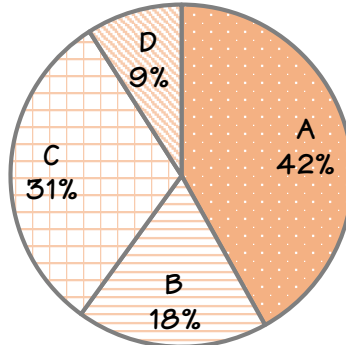
このところは平均よりも数値が高いです。身長の伸び方や体重の増え方には個人差があり、成長も人それぞれです。値だけを見るのではなく、BMI やローレル指数などを活用して自分の体と向き合しましょう。

◎視力検査の結果

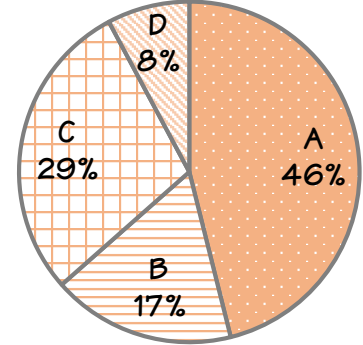
1年生



2年生



3年生



すべての学年で、眼科受診目安となる B 以下が半分を占めています。最近、黒板の字が見にくい、なんだか人の顔がぼやける...と感じる人はいませんか？長時間目を使ったり、近い距離のものを見続けたりすると視力は低下します。目の健康を守るためにも、視力の低下を感じたら早めに眼科を受診しましょう。



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療は OK?

健康診断で受診のすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

★健康診断結果通知書を配付しました。入力のため都合上、後から受診されたもので未受診となっている場合がありますが、ご了承ください。