

ほけんだより5月

小山市立美田中学校

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい環境で頑張った分、疲れがでている人も多いと思います。美味しいものを食べたり、好きな音楽を聞いたり、自分の心と体を休める時間も大切にしてくださいね。また、いつもより意識して早寝・早起き・バランスの良い食事・睡眠時間の確保など…規則正しい生活を心掛けましょう。



「毎朝の立腰タイム ～良い姿勢で1日をスタートしよう～」



今年度も、毎朝8:05から、放送委員会の生徒の放送に合わせて、1分間、目を閉じ姿勢を正します。

「立腰」には、集中力がUPしたり、腰の痛みや肩こりを予防したり、前向きな気持ちになれたり…と様々なメリットがあります。毎朝の「立腰タイム」を機に、良い姿勢で、心を落ち着けて1日をスタートしましょう。

●4月の身体計測結果（平均）

（ ）内は令和5年度小山市学校保健統計調査結果

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	154.8 (153.7)	153.7 (151.8)	161 (160.3)	156 (154.5)	164.6 (165.6)	155.9 (161.9)
体重	48.1 (47.4)	46.7 (44.8)	55.6 (50.8)	51.2 (48.2)	54 (56.1)	51.1 (51.2)

心も体も成長のスピードは人それぞれです。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」を活用して自分の身体の状態を確認してみましょう。

★BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

★普通体重 = 18.5～25 未満

●視力検査結果

学年	1.0以下の生徒数	学年別の割合
1年生(40名)	22名	55%
2年生(31名)	24名	77.4%
3年生(53名)	33名	62.2%

※メガネ・コンタクトの人は矯正視力の結果

*こんな人は早めに受診してください

- 昨年よりも急激に低下した
- メガネを使っても視力が上がらない
- 黒板の字が見えにくい
- 左右の視力差が激しい（片目だけ低下）

視力B以下が半数以上を占めています。視力の低下は学力の低下や判断力の低下を招きます。視力の低下が始まったら早めに眼科を受診することが大切です。

●5月の健康診断予定

- ・5月 1日(木) 腎臓検診①(全学年)
- ・5月 9日(金) 内科検診(全学年)
- ・5月15日(木) 腎臓検診②(一次欠席者と二次該当者)
- ・5月20日(火) 眼科検診(全学年)

あいさつは大きな声で
ハキハキと！



●健康診断結果について

- ・身体計測(視力・聴力)結果と、内科・眼科・耳鼻科の検査結果は異常が見つかった人のみ通知をお渡しします。
- ・歯科検診は全員に結果をお渡しします。
- ・腎臓検診、心臓検診(1年生)は、検査機関より結果が届き次第、全員に配布する予定です。
- ・1学期末に身体計測および全ての検診結果をまとめた「健康診断結果通知書」を配布する予定です。

【お願い】

- ☆健康で充実した学校生活を送るために、通知をもらったら早めの受診をよろしくお願い致します。
- ☆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ください。

●熱中症を予防しよう！

体が暑さに慣れておらず、寒暖差の激しい5月は熱中症のリスクが高いです。外に出る時は帽子をかぶる、マスクを外す、朝ごはんを食べて登校する、こまめな水分補給と休養、体調が悪い時は無理をしない、暑さ指数に応じて活動する(下記参照)等、一人一人が予防のための行動を心掛けましょう。

★暑さ指数(WBGT)を知っていますか？

熱中症の危険度は、「気温」だけでなく、「風の強さ」や「湿度」「日差しの強さ」等で決まります。それらを合わせて数値で示したものが、暑さ指数(WBGT)です。下記の表のように、暑さ指数(WBGT)に応じた活動内容や、水分補給、休養をとることが命を守ることに繋がります。

31以上	「危険」：原則運動は禁止！	28～31	「厳重警戒」：激しい運動は避けこまめに休憩！
25～28	「警戒」：激しい運動では30分おきに休憩！	21～25	「注意」：運動の合間に水分補給！
21以下	「ほぼ安全」：油断せず適宜水分補給！		

★昇降口前に掲示します！



体育保健委員会の生徒と朝・昼休み前・部活前に WBGT を計測し、今どのくらい危険なのか掲示します。運動する前に確認してください！

こちらが、熱中症指数計です。

