

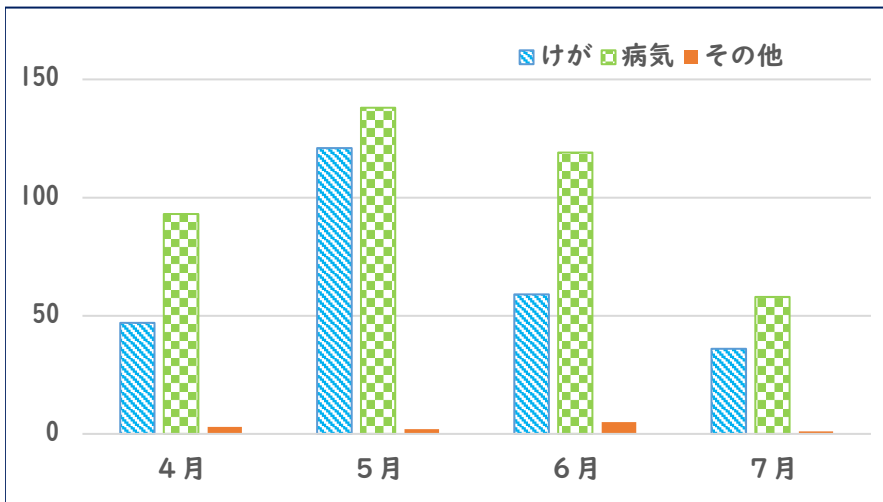
夏休み号

令和7年7月18日
小山市立小山第三中学校
保健室

今日で1学期もあつという間に終わり、いよいよ夏休みが始まります！新しい学校やクラスでの勉強、部活、学校行事と充実した日々が送れましたか？夏休みは1学期の疲れをとりつつ、新しいことに挑戦する夏にしてみてくださいね。そして、充実した夏を送るために、早寝早起き・朝ご飯・適度な運動のリズムを忘れずに！2学期、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14日現在）



1学期の保健室来室者数は
682名 でした。

《病気》 408名
「頭痛・気持ちが悪い・腹痛」の症状での来室が多かったです。

《けが》 263名
「擦り傷」が一番多く、続いて「打撲」の人が多かったです。

～内科～

体調不良の原因は睡眠不足や疲れなど様々でした。早寝早起き・朝ご飯を食べるといった基本的なところから生活リズムを整えることで体の調子もよくなります。また、自分なりのリラックス方法を見つけて心休まる時間をつくるのもおすすめです♪

～外科～

運動会の時期はケガでの来室が多かったですが、自分で傷口を洗ってくる人も多く、すばらしかったです☆また、体育の授業中でのケガも見られましたので、準備運動をしっかりと行い、ケガの予防をしていけるとよいですね。

……夏は特別な思い出を作らなきゃ!?……++++……

SNSには、花火や旅行など楽しそうな写真があふれています。にぎやかな笑顔やキラキラした空の下「これぞ夏！」というような光景ばかり。



そんな画面を見ていると「自分は何もしていないな」と感じてしまうことがあります。でも思い出は、イベントの大きさよりも「心に残るかどうかが大切。

例えば、アイスを食べながら友だちと笑った時間や、夕焼けの空をぼーっと見上げたひととき。



そのときは特別じゃなくても、後から心に浮かんでくる「静かな夏」こそ、本物の思い出かもしれません。誰かの夏と比べず、自分らしい夏の形を見つけられたら、それは大きな一歩です。大人に近づいてきた証拠かもしれません。

健康診断の結果についてお知らせ

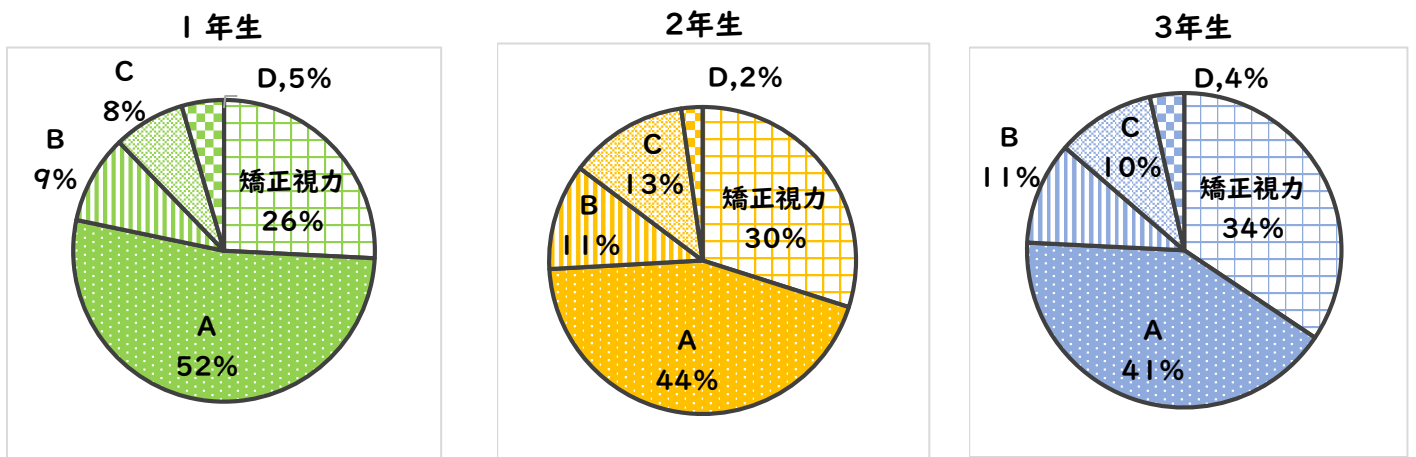
◎身体計測の結果

※令和6年度学校保健統計参照

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	本校	153.6	152.2	46.4	46.0
	全国	154.0	152.3	45.3	44.4
2年	本校	162.4	153.8	53.6	46.8
	全国	161.1	155.0	50.5	47.5
3年	本校	166.4	155.0	56.9	49.8
	全国	166.1	156.4	55.0	49.6

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、成長は人それぞれです。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うことが大切です。

◎視力検査の結果



最近の調査では、裸眼視力が1.0未満の人は増加傾向にあります。三中生でも学年が上がるにつれて、メガネやコンタクトを着用する人が増えています。子どもに多い近視はそのまま何も対処せず過ごしていると、将来、目の病気になるリスクが上がります。黒板が見えにくいと感じたら眼科を受診してメガネが必要かどうか聞いてみましょう。

～タブレット使用時の注意～



- ・タブレットと目の距離は30cm以上離す。
 - ・30分に1回は画面から目を離し、20秒以上遠くを見る。
- ⇒視力の低下を防ぎましょう!



《保護者の方へ》

★健康診断結果通知書を配付しました。入力の都合上、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。

また、受診のすすめをもらい、医療機関の受診がまだの方は夏休みを活用して受診していただきますようお願いいたします。

1学期も学校保健の活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。子ども達が健康・安全に過ごせるよう、2学期も尽力していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

