

ほけんだより 5月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2024. 5. 2

あっという間に4月が終わりました。みなさん、新しい環境に少しずつ慣れてきましたか。5月は身体や心の疲れが出やすい時期です。また、気温も変化しやすく、日に日に暑さも増していきます。暑さに慣れていないこの時期は、夏ほど気温が高くない日であっても、熱中症に注意が必要です。たっぷりの睡眠、バランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりしていきましょう。

5月もまだまだ健康診断は続きます！

★5月の健康診断の日程★

- 16日〈木〉
内科健診・結核健診
・運動器検診（2年生）
- 17日〈金〉
眼科健診
- 23日〈木〉
内科健診・結核健診
・運動器検診
（1年1組・2組）
- 23日〈木〉・24日〈金〉
尿検査（一次）
- 30日〈木〉
内科健診・結核健診
・運動器検診
（1年3組・4組）

※6月11日は耳鼻科健診（1年のみ）、6月13日は内科健診・結核健診・運動器検診（予備日）、6月11日・12日は尿検査（二次）、があります。

健診結果の「お知らせ」を受け取ったら、必ず家の人に見せて下さいね！そして、病院に行ったら、結果をしっかりと記入してもらって、学校まで報告して下さい。自分の身体の健康管理をきちんとしていきましょう！

健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は『受けた→終わり』ではありません。そのわけは…？

①学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのもの。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。



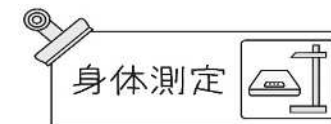
→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を！

②学校の健康診断には「自分の様子や健康に関心をもつ」という目的もあります。異常や病気の有無にかかわらず、日常生活で気をつけること等をあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。



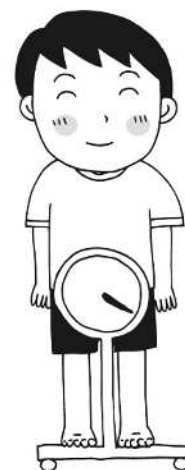
→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”！

4月身体測定



平均値がでました！

令和6年4月実施



平均値		身長	体重
1年	男子	153.6cm	44.7kg
	女子	152.7cm	44.3kg
2年	男子	160.9cm	50.8kg
	女子	153.6cm	45.7kg
3年	男子	167.3cm	56.8kg
	女子	157.3cm	53.7kg

新学期 疲れに負けない！

心のリフレッシュ法～笑顔体操～



みなさん、笑うことが健康にいいって知っていますか？笑うと、免疫力がアップすると言われています。新学期がスタートして、そろそろ心配なのが「新学期疲れ」。ゴールデンウィークも部活動の大会や、家族・友人とのイベントがあるのではないのでしょうか。保健室には毎日、体調不良の生徒が来室しています。笑顔で、免疫力を高めて5月を乗り切りましょう！今回は、いつでも簡単にできる笑顔体操を紹介します。

- ①ハッハッハー、ヒッヒッヒー、フッフッフー、ヘッヘッハー、ホッホッホー と言う。
- ②クッキーおいしい、ラッキー楽しい、ウキウキハッピー と2回繰り返して言う。
- ③口を閉じて、ニコッと笑顔を10秒間キープする。
- ④唇の左右を両手の指で押し上げ、そのまま10秒間キープする。
- ⑤最後に、歯を見せながら良い笑顔で、10秒間キープする。

毎朝、登校前にしてみるのはいかがでしょうか？

