



世田谷区立尾山台中学校
令和7年5月2日
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや友だちにも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

5月は、ピンと張りつめていた気持ちが緩んで、自分では気づかないうちに疲れが溜まってくる時期でもあります。たまには、ほっと一息ゆっくりする時間をつくって、自分の心と体のことを考えてみてください。



身体計測の結果

《身長・体重》

		平均身長 (cm)	平均体重 (kg)
1年生	男子	153.1	43.2
	女子	152.1	44.9
2年生	男子	162.7	50.4
	女子	155.7	45.6
3年生	男子	167.5	55.2
	女子	157.6	50.7

4月11日(金)に実施された身体計測の結果です。

成長には個人差があります。運動・食事・睡眠のバランスを意識して健康的に過ごすようにしましょう。

視力については、疲労軽減のためにもスマホやタブレット等を長時間見たら目を休ませることも大切です。



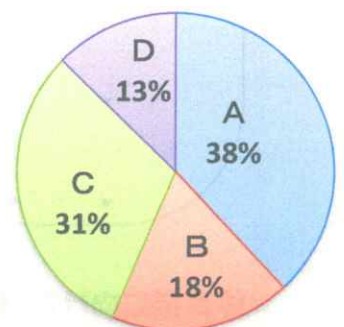
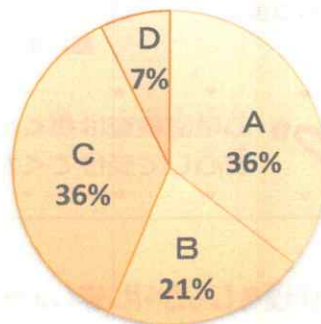
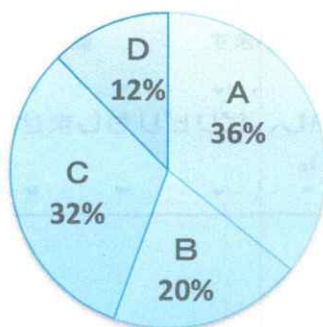
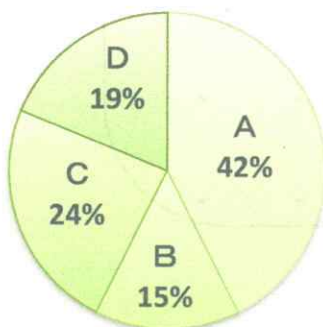
《視力》 裸眼の人は180人(62%)、メガネ・コンタクトの人は112人(38%)でした。

1年生

2年生

3年生

全校



A (1.0以上) B (0.7以上) C (0.3以上) D (0.3未満)

☆～保護者の皆さまへ～随時、健康診断結果のお知らせを配布しています☆

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものとなります。そのため、病院を受診しても「異常なし」となる場合もございますので、ご承知おきください。一方で、早期発見・早期治療が必要な病気が見つかる可能性もあります。受診をすすめるお知らせをお子さんから受け取りましたら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いいたします。

なお、検診当日に欠席をした場合は「欠席者検診のお知らせ」を配付しておりますので、ご確認をお願いいたします。



☆心臓検診があります☆

日時：令和7年5月7日（水）8：35～

※1年生のみジャージ登校です！！

対象者：1年生・2・3年生該当者

服装：男子 上下体育着（着替えは特になし）

女子 上ジャージ（図書室で半袖・下着類を着脱して上はジャージのみになる）、下体育着

※2・3年生該当者は制服のままで着替えません。

《欠席した場合》 欠席者検診が玉川医師会診療所で行われます。

日時：令和7年5月27日（火）～5月29日（木）午後の予定 **※保護者同伴**

《2次検診》 対象者には追って連絡をいたします。 **※保護者同伴**

保護者の皆さまへ

結果の通知は、2次検査対象者のみに行います。異常がなかった場合は配付いたしませんのでご了承ください。

心臓の病気や異常はないかを調べます

心臓の音や動きを電波で調べます

心電図検査の受け方



①ベッドに横になります



②手首・足首・胸に器具をつけてもらいます



③ダラーンと力を抜いて動かない



心電図検査は痛くもないし、ビリビリもしません。
安心して受けてください。

☆体育祭に向けて、体調管理をしっかりしましょう！！☆

6月7日（土）の体育祭に向けて、5月下旬より体育祭練習が始まります。気温がどんどんと高くなるこの季節、練習を始めるにあたり、「朝ごはんをしっかり食べる」「睡眠時間を確保する」「水分を意識して摂る」等の体調管理や熱中症対策を一人一人が意識して行いましょう。

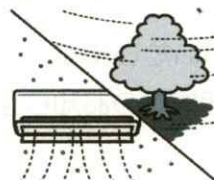


自分の中のベストが
尽くせよう、精一杯
がんばりましょう！
応援しています！！

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト

