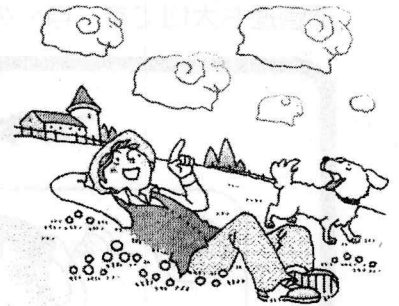


ほけんだより 5月

世田谷区立尾山台中学校
 令和6年5月13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。新しい環境の中で、色々な出会いにドキドキわくわくしたり、新しい目標を立てて頑張ったりした人も多いのではないのでしょうか。5月は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ね。



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	155.9	45.1
	女子	152.5	43.5
2年生	男子	162.7	51.3
	女子	156.4	47.8
3年生	男子	168.2	54.7
	女子	154.9	48.2

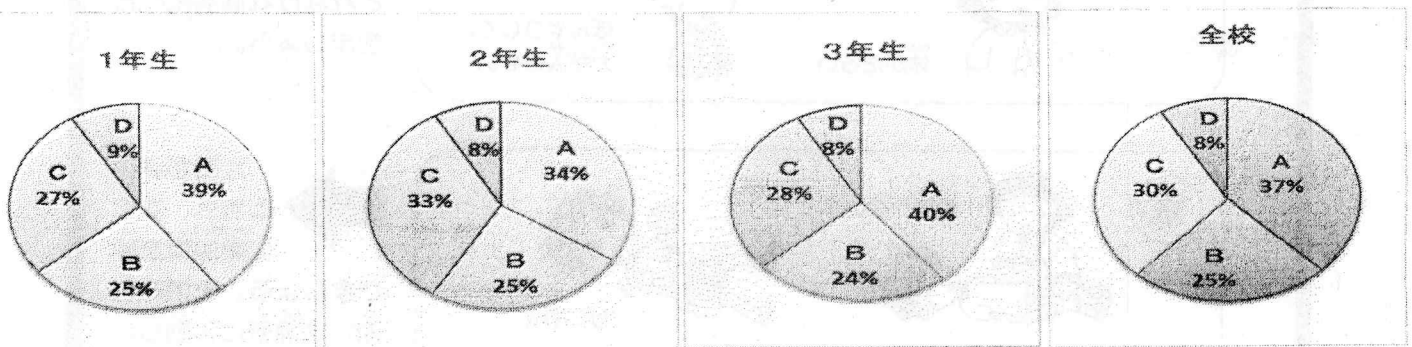
4月12日(金)に実施された身体計測の結果です。

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。

疲労軽減のためにも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174人(60%)、メガネ・コンタクトの人は115人(40%)でした。

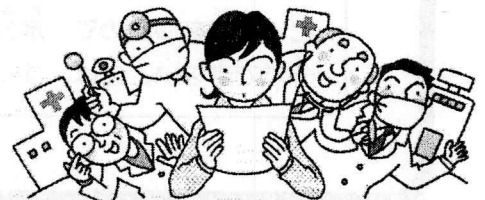


A (1.0以上) B (0.7以上) C (0.3以上) D (0.3未満)

☆～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。



☆もうすぐ体育祭！！体調管理をしっかりしましょう！！☆

5月25日(土)はいよいよ体育祭です。皆さんが一生懸命練習している姿は、保健室から見ていてもとても輝いていました。当日怪我をしたり、具合が悪くなったりした人は、無理をせず救護テントまで来てください。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も大切です。自分の中のベストが尽くせるよう、精一杯がんばりましょう！！

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

➡ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。



中

頭痛
吐き気
体がだるい
ぼんやりして、力が入らない

➡ 涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水分・塩分をとり、休みましょう。
自分で水分・塩分をとれなければ病院へ行きましょう。

重

意識がない
けいれん
体温が高い
呼びかけに対して返事がおかしい

➡ 意識がないときは、すぐに救急車を呼びましょう。そのあと、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて、水や氷で、首、わきの下、足の付けねなどを冷やしましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて、水分をとることが大切なんだね。自分でできないときは、すぐに大人に知らせることにしよう。

