



保健だより

平成 31 年 4 月 26 日

氷見市立南部中学校

NO. 2

すこやか

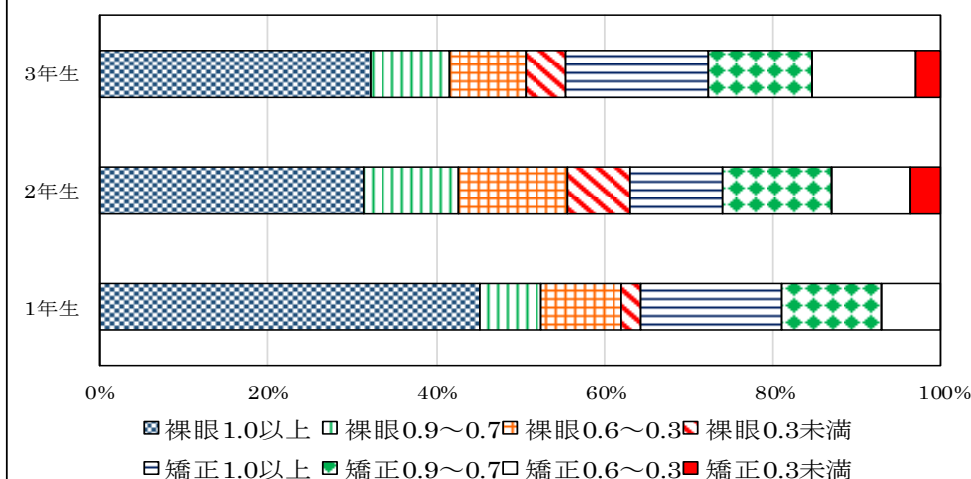
新学年がスタートし、1 か月が経とうとしています。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、疲れから体調をくずす生徒も増えつつあります。明日から 10 日間の大型連休が始まります。そして、連休明けには修学旅行や宿泊学習、校外学習などの大切な行事が待っています。休日は、つい気が緩みがちになりますが、睡眠や食事の生活リズムを乱さないように過ごし、体調管理に努めましょう。

身体測定、視力検査結果をお知らせします！

南部中生の視力



視力検査結果



裸眼と矯正別に、左右悪い方の視力をピックアップしたのが左の表です。

めがね、コンタクトレンズで矯正している生徒は、約 40%です。

裸眼視力が C や D (0.6 以下) の場合、黒板の字が見えづらくなったり、運動面でも危険を伴う可能性が高くなったりします。裸眼視力 1.0 未満の生徒に視力カードを配布しました。

矯正が必要な場合は、早めに受診をお願いします。

今年度の身長と体重の平均値は右の表の通りです。2・3年男子、3年女子は、身長・体重ともに県平均を上回っていました。

また、県平均に比べると、男子は、肥満傾向にある生徒の割合が高い結果でした。

肥満は、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながるリスクが高くなります。成長期にあるため、無理なダイエットはよくありませんが、食事内容や運動量を見直し、継続して改善できることに取り組んでみましょう。

南部中生の体格

		身長 (cm)		体重 (Kg)	
		南部平均	県平均	南部平均	県平均
男子	1年生	152. 6	153. 3	◎46. 4	44. 4
	2年生	◎164. 1	160. 9	◎54. 8	49. 8
	3年生	◎167. 3	166. 3	◎58. 8	54. 7
女子	1年生	152. 1	152. 1	◎44. 4	43. 7
	2年生	154. 8	155. 4	47. 1	47. 5
	3年生	◎157. 9	157. 1	◎50. 9	50. 4

※ ◎は平成 30 年度の県平均を上回るもの



健康で思い出に残る宿泊学習・修学旅行にしよう！

もうすぐ宿泊学習、修学旅行です。どんなに楽しい計画がいっぱいの旅行でも、体調をくずしたり、けがをしたりすると、自分がつらいばかりでなく、周りの人にも心配をかけてしまうことになります。一人一人が、体調と安全面について自己管理し、健康で思い出に残る宿泊学習・修学旅行にしましょう。

旅行前の健康管理

ベストコンディションで当日を迎えよう！

- ① 体調を整えるポイントは「食べる」「寝る」「出す」
 - 「食べる」・・・三度の食事をとる。また、暴飲暴食をしない。
 - 「寝る」・・・睡眠を十分にとり、早寝早起きの習慣を付ける。
 - 「出す」・・・決まった時間に排便をする習慣を付ける。
- ② 風邪やけが、歯の痛みなど、体調が悪い人は医師の診察を受けておく。
(※ 咳が出る人はマスクをつけるようにしましょう。)
- ③ 薬が必要な人は、忘れずに用意する。飲み薬は、学校で準備できません。
(酔い止め薬、風邪薬、頭痛薬、整腸剤、その他常備薬など)
- ④ まだ寒い日もあるため、袖のある肌着などを準備し、体温調節を行う。



旅先での注意

時間に余裕をもち、落ち着いて安全に行動しよう！
体調をしっかり自己管理しよう！

けがの原因の大半は、「気の緩み」や「油断」です。「〇〇すると、けがにつながる」「△△すると、危険だ」ということを常に予測しながら、気を引き締めて行動することが大切です。

- ① けがをしたときや体調が悪いときは、すぐに友達や先生に知らせる。
- ② 感染症予防のため、食前には必ず石けんで手を洗う。
- ③ 暴飲暴食をさけ、腹八分目を心がける。
- ④ トイレは行けるときに行っておく。
腹痛の原因の大半は便が出ないことです。
- ⑤ 自分のため、周囲の人のため、起床時刻や消灯時刻を必ず守る。



乗り物に酔いやすい人へ…

乗り物酔いは、かぜ・睡眠不足・朝食ぬき・便秘・疲れ・食べ過ぎなどで起こりやすくなります。事前に体調を整えておくことで防止することができます。

※ バスに酔いやすい人は、バスに乗る 30 分前に酔い止め薬を必ず飲んでおきましょう。

※ 気分が悪いと思ったら衣服を緩め、楽な姿勢をとりましょう。ビニール袋を手にとっておき、いざというときに制服を汚さないようにしましょう。

