

# ほけんだより5月号

城西中学校 保健室

5月10日 No.3

文責 養護助教諭 原 華菜子

新生活がスタートして1ヶ月が経ちました。新しいクラスや、環境には慣れましたか。慣れない環境での生活は、自分が思っている以上にストレスを抱えている場合もあります。温かい飲み物を飲んだり、好きな音楽を聴いたり、ストレッチをしてみたりと、自分なりにリラックスできる方法を探してみましょう。



## ～5月の健康診断予定～

日	曜日	項目	対象者
5月11日	火	尿検査1次	前回の未提出者
5月12日	水	歯科検診	3年生
5月13日	木	歯科検診	1, 2年生
5月14日	金	内科検診	2年生
5月21日	金	内科検診	3年生

容器は前回配付したものを使ってください

**必ず忘れずに**提出しましょう！

検診の日の朝は必ず  
歯みがきをしましょう

健康のことで気になることは校医の先生に相談してみましょう

## 身体測定の結果をお届けします

### ◎身長・体重

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		城西	茨城	全国	城西	茨城	全国
男子	1年	153.1	153.2	152.7	44.1	45.2	44.0
	2年	159.2	159.8	159.8	50.0	49.8	48.8
	3年	164.4	165.1	165.3	57.4	53.7	54.0
女子	1年	152.2	151.7	151.9	44.5	44.4	43.7
	2年	153.7	154.7	154.9	49.4	47.8	47.2
	3年	155.0	156.4	156.6	49.1	50.9	49.9

### ◎視力 (人)

	1年	2年	3年
A	29	32	32
B	14	14	7
C	10	15	6
D	8	10	7
矯正	41	37	45

(「平成30年度茨城県の児童・生徒の体格と疾病」より)

## つめ・前髪 伸びていませんか？

保健室にはよく「次の授業、体育なのでつめ切りを貸してください！」「目が痛いです。」と来室する生徒がいます。見てみると、少しでも何かに当たったら折れてしまいそうなほど長いつめや、目にかかっている前髪が・・・

勉強に部活に忙しい中学生ですが、こまめに自分のつめや前髪をチェックして切り、清潔に保ちましょう。「清潔」は自分も相手も気持ちよくすることができます。



つめは手の平側から見えないくらいの長さを目安に切りましょう。

前髪は目にかからない長さに切りましょう。

