



5月の健康目標

- 自分の健康状態を知り、疾病の早期治療をしよう

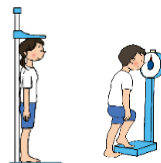


清々しい季節になりました



緑がまぶしい、清々しい季節になりました。新学期がスタートしておよそ1か月。新しいクラス、部活動、人間関係、生活リズムにも少しずつ慣れて、落ち着きつつある頃かもしれません。そんな時、ふと気づくと「体がだるい」「少しゆううつ」、そんなことを感じていませんか？

気付かないうちに、皆さんの体と心には疲れがたまっていることでしょう。睡眠を少し多めにとる、趣味でリラックスするなど、緊張をほぐす時間を意識的に作ってみてほしいと思います。頑張るときは頑張る、休むときには休む… 生活の中で、自分でうまくバランスをとっていけるといいですね。



4月の身体計測結果

		身長(cm)		体重(kg)	
		飯沼中	県平均	飯沼中	県平均
男子	1年	153.4	153.9	44.9	45.8
	2年	161.9	161.2	51.0	50.7
	3年	166.5	166.3	55.1	55.4
女子	1年	153.6	152.7	45.9	44.4
	2年	156.7	155.7	50.3	48.7
	3年	157.0	156.8	51.9	50.2

★飯沼中と県(令和2年度の結果)の身長・体重の平均値です。成長には個人差があります。この数値はあくまでも平均値ですので、平均より「身長が低い」とか「体重が重い」とかではなく、バランスよく成長しているかが大切になります。

視力検査の結果を配布しました

B以下(0.9以下)の場合は、眼科医への受診をお勧めします。

「視力低下だから」「わかっているから」とそのままにしないで、必ず受診してください。メガネやコンタクトをしていても、度が合っていない人がいるようです。

黒板の字が見えにくいと、学習にも支障が出てしまいます。

早めに受診をして、受診後は結果を学校まで提出してください。



5・6月の保健行事



実施日	内容	学年・クラス
5月10日(火)	内科検診③	1年生・2-1・3-1
5月19日(木) 20日(金)	尿検査一次	全学年
5月30日(月)	心臓検診	1年生
6月2日(木)	尿検査二次	対象者
6月22日(水)	歯科健診	全学年

尿検査・注意点

女子…再検査になるかもしれませんが、生理中でも提出してください。

心臓検診・持ち物

女子…フラウスと
ジャージ(上)

毎朝チェックしよう！

- ✓ 体温は測りましたか？
- ✓ きれいなハンカチ(タオル)・ティッシュ・マスク(予備も)は用意しましたか？
- ✓ つめは伸びていませんか？



保護者の皆様へ

- 各家庭での感染症対策やお子様の健康観察等にご協力いただき、ありがとうございます。引き続き、毎朝のご家庭での十分な健康観察と検温をお願いいたします。
- 本人及び御家族がPCR検査を受ける場合には、速やかに学校までご連絡ください。

ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です

新しい環境

(クラス、友だち)の中で
緊張が続く



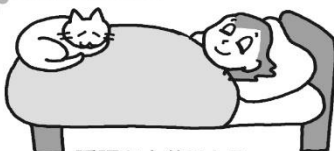
連休で
その緊張の
糸が切れる



連休後、
心身の不調が
現れる
(やる気が出ない、
だるい等)



対処方法



睡眠を十分にとる
(心身を休める)

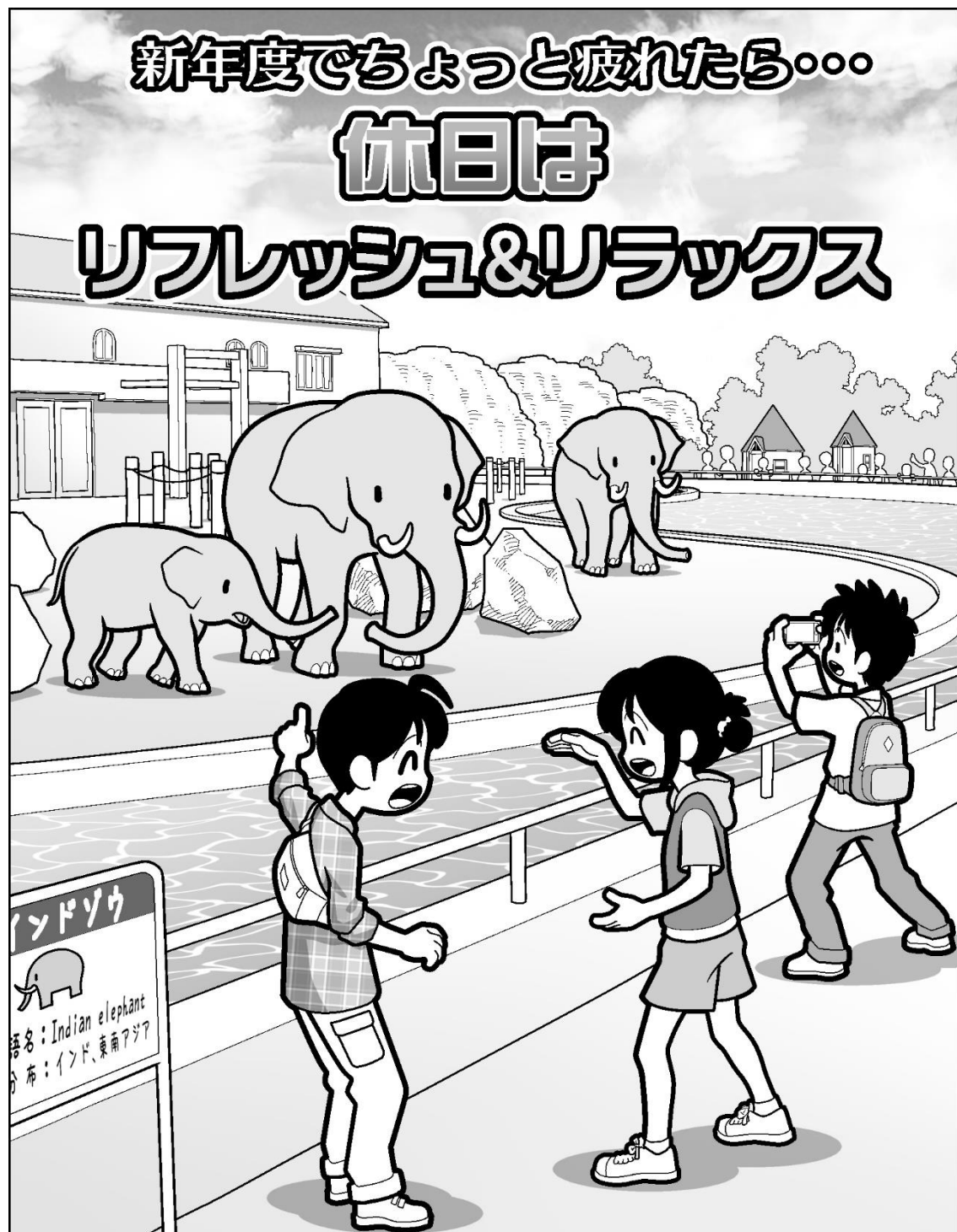


上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする
(誰かに相談したり助けてもらう)

まちがいさがしにチャレンジ！



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！

答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

