

# 保健だより

令和2年9月18日  
野田市立北部中学校 保健室



やっと涼しくなり、虫の音も秋らしさを感じさせます。皆さんは、新型コロナに負けず、徐々に活動を増やせるようになり

ました。これからも石けんで手洗い・ソーシャルディスタンス、そして換気や消毒を丁寧に行い、新しい生活で頑張ってくださいませ。



## \*健康診断\* これからの日程

日程	項目	対象者
9/29(火)	3Dスコリオ(脊柱)	1年生
10/5(月)	尿検査一次予備日	該当者
10/7(水)	耳鼻咽喉科検診	1年生, 2, 3年該当者
10/14(水)	歯科検診①	3年生, 2-1, 2-2
10/15(木)	心電図・心音図検査	1年生, 2年該当者
10/19(月)	内科検診①	2-1, 2-2
10/21(水)	尿検査二次	該当者
10/29(木)	歯科検診②	1年生, 2-3, 2-4, 2-5
10/30(金)	内科検診②	2-3, 2-4, 2-5
11/12(木)	尿検査二次予備日	該当者
11/16(月)	内科検診③	3-1, 3-2
11/17(火)	内科検診④	3-3, 3-4
11/19(木)	眼科検診	全員
11/20(金)	内科検診⑤	1年生
11/24(火)	低線量撮影(脊柱)	該当者
11/27(金)	内科検診⑥	3-5, 未実施者

## 7月に発育測定を行いました。

新型コロナウイルスの予防により、家庭で過ごす時間が長かったからでしょうか、例年に比べ、体重の増加が多く、肥満傾向者の割合が昨年度 7.0 %から今年度は 13.5 %と倍近くになりました。運動(活動)と食事のバランスを考えましょう。

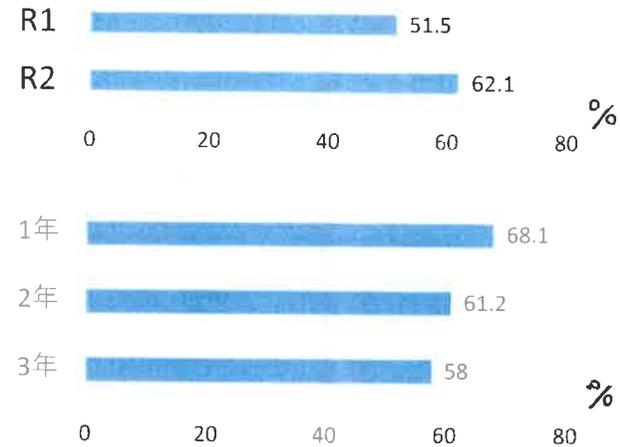
## 身体測定の結果

(7/3 ~ 7/31)

(平均)	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	153.9 cm	47.0 kg	150.7 cm	44.2 kg
2年	162.2	52.3	155.9	49.3
3年	165.2	56.2	156.2	50.9

## 視力検査結果

1.0未満で眼科の受診を勧められた人



今年は特に、臨時休校・ステイホームの影響か、受診の勧めが増えました。スマホやパソコンの使用状況はどうだったでしょうか？便利でありがたく、緊急事態の時は助かる道具ですが、使い方によっては、目を疲れさせ、視力の低下につながります。視力は、低下が始まるとなかなか元に戻りにくいので、夢中になって目を酷使しないよう気を付けましょう。

受診を勧められた人は、眼科を受診し適正な眼鏡を使用するなど医師の指示を守って、眼を大切にしていきましょう。

## けがを防ごう！

健やかに生きていくためには、運動が必要です。でも、けがをしてしまったら運動ができなくなります。

さあ、運動しようと思ったら、

あなたの次の行動は？

- 睡眠をしっかり取る
- 朝食をバランスよく食べる
- 爪を切っておく
- 足に合った靴をはく
- 十分な準備運動をする
- こまめに、水分補給をする



こんな時だからこそ

みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずにつけてくれて「ありがとう」  
何度も石けんで手を洗ってくれて「ありがとう」  
人との距離を保ってくれて「ありがとう」  
中止になった行事のこと理解してくれて「ありがとう」

今、皆さんはたくさん我慢していると思うけど、もう少ししたら「あの時は大変だったね」「いろんなこと気を付けたよね」と話せる日がきっと来ます。だから、あと少し、一緒に頑張りましょう！！