

ほけんだより⁵月



令和4年5月2日
川口市立領家中学校
保健室 No.2

入学・進級から1か月が経ちました。みなさん、新しい学年、クラスに慣れてきたころでしょうか？
2・3年生の顔をみていると、1年前よりも、少し大人になったように感じます！1年生も入学式ときの様子と比べてみると少しずつ中学生らしい姿になっていますね！健康診断などでたくさん関わる中で、これからのみなさんの成長が、とても楽しみだと感じる1か月でした◎

発育測定・視力検査結果をお知らせします！

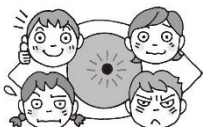
4月発育測定結果

		平均身長値 (cm)		平均体重値 (kg)	
		領家中生	R3全国平均	領家中生	R3全国平均
男子	1年生	153.7	154.3	46.9	45.8
	2年生	161.8	161.4	51.5	50.9
	3年生	165.5	166.1	53.7	55.2
女子	1年生	152.8	152.6	44.4	44.5
	2年生	156.2	155.2	47.6	47.9
	3年生	156.2	156.7	49.3	50.2



先生から一言◎ 背が高いか低いかにかかわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう！
背の高さはみなさんの中のごくごく一部です！

視力検査結果



裸眼視力	1年生		2年生		3年生		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	21人	18人	30人	23人	17人	19人	128人 (28.3%)
B (0.9~0.7)	14人	3人	5人	10人	5人	0人	37人 (8.2%)
C (0.6~0.3)	16人	7人	9人	13人	10人	7人	62人 (13.7%)
D (0.2以下)	4人	11人	7人	13人	4人	3人	42人 (9.3%)
合計	55人	39人	51人	59人	36人	29人	269人 (59.5%)

矯正視力	1年生		2年生		3年生		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	4人	4人	5人	2人	6人	10人	31人 (6.8%)
B (0.9~0.7)	8人	5人	5人	7人	9人	21人	55人 (12.1%)
C (0.6~0.3)	10人	11人	14人	12人	19人	23人	89人 (19.7%)
D (0.2以下)	2人	1人	1人	0人	1人	3人	8人 (1.8%)
合計	24人	21人	25人	21人	35人	57人	183人 (40.5%)

全体的にみてB~Dの生徒が多い結果となりました。視力が低下している状態で授業を受けると授業に集中できないこともあります。「健康診断（眼科・視力）結果のお知らせ」を4/18に配付しています。できるだけ早めに受診しましょう。





5月31日は世界禁煙デー！

世界禁煙デーを知っていますか？1988年に世界保健機関（WHO）が喫煙の害や禁煙の重要性に関する知識を啓発したり禁煙推進を活性化させたりすることなどを目的に制定しました。今年のテーマは…

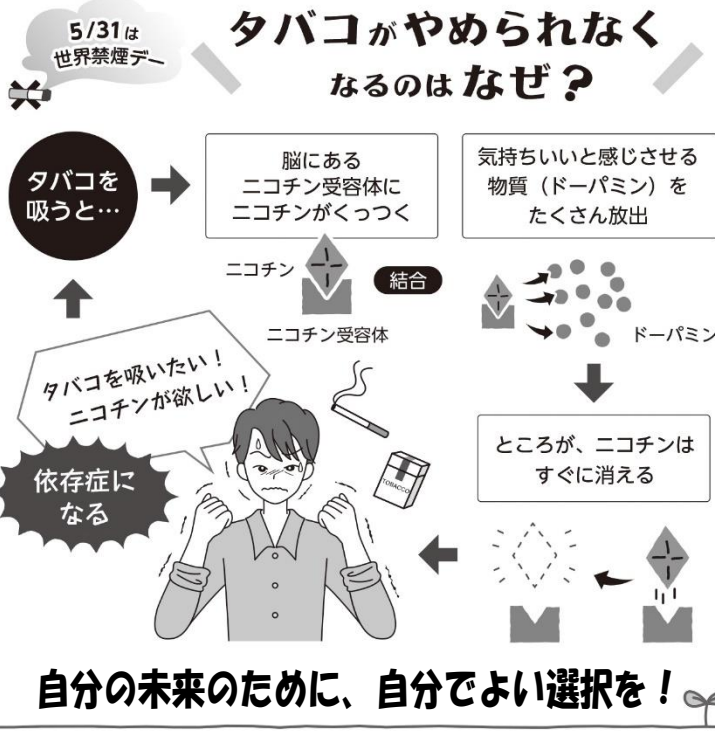
「たばこの健康影響を知ろう！～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～」

たばこを軽い気持ちで吸ってしまうと大変危険です。たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、一度ニコチン依存症になってしまうとやめることが難しくなってしまいます。

激減 中高生の喫煙



5月31日 世界禁煙デー
Make every day World No Tobacco Day



すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…

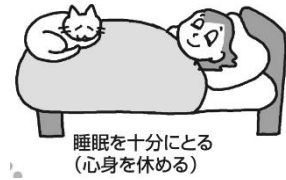
疲れがたまってくる時期です！



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいです。

特に…ゴールデンウィーク明けは、「新しい環境の中で緊張が続く」→「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」という流れになりがち…。自分なりの対処方法を見つけ「頑張るとき」「休むとき」のバランスを大切にしましょう！

対処方法にはこんなことがあります→



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）

保護者の方へ

定期健康診断後、「治療のお知らせ」を各種配布しています。お子様が心身の心配なく学校生活を送ることができるよう早めの受診をお願いいたします。5月は「耳鼻科検診（1年該当者）」「眼科検診」「尿検査」「歯科健診」があります。ご家庭でもぜひお子様との話題にいただければと思います。