



ほけんだよい

令和6年4月30日

高岡市立高陵中学校

5月号

5月の保健行事

保護者の方へ

5月も健康診断が続きます。
各検診の結果、受診を必要とするお子さんについては、治療カードを発行します。
早めに専門医の治療を受け、結果をお知らせください。

検診項目	対象学年	実施日	備考
歯科検診	3年生	22日(水)	検診当日は、歯みがきセットを持って来ましょう。
	2年生	29日(水)	
尿検査	全学年	22日(水) 23日(木) ※予備日 6月5日(水)	<u>22日が提出日</u> です。忘れた人は23日に持ってきてください。当日の朝、忘れず採りましょう。

【身体計測結果】

※県平均は令和5年度 < ▼は県平均を下回るもの >

		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1年	本校	▼153.9	▼45.6	▼152.0	▼43.5
	富山県	154.5	46.0	153.0	44.8
2年	本校	161.9	51.5	▼154.3	▼45.6
	富山県	161.8	51.4	155.4	47.7
3年	本校	▼166.5	56.7	157.0	▼49.6
	富山県	166.7	55.7	157.0	50.1

身長では県平均より下回っている学年が多かったです。しかし、成長には、個人差があるので、身長・体重がバランスよく成長しているかどうかを判断することが大切です。



【視力測定結果】

※CR等使用 = コンタクトレンズ・メガネ使用者

学年	視力1.0以上	視力0.9未満		視力の程度(人)			
		人数	%	B 0.9~0.7	C 0.6~0.3	D 0.2~	CR等使用
1年	33	61	64.9	8	13	3	37
2年	30	69	69.7	7	11	5	46
3年	34	62	66.7	11	4	8	39
合計	52	192	67.1	26	28	16	122

視力0.9未満の男女別では、男子が61.2%、女子が73.9%と男子より女子の方が、視力の悪い生徒の割合が高いです。

熱中症に気をつけよう!

暑熱順化

は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



こんな日は熱中症注意!!

急に暑くなった日

湿度の高い日

風が弱く日差しが強い日



新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。

それ、心や体からの

気分を変えて*
リフレッシュ!

SOSがも!

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



心や体から SOS が
出ている時はいつも
と少し違うことをす
ると、気持ちが晴れ
るかもしれません。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。

がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。

体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。

一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

修学旅行、校外学習が近付いてきました。普段とは違う生活になるため、自分が思っている以上に疲れたり、体調不良になったりすることがよくあります。楽しい思い出をつくるためにも、連休中の体調管理をしっかり行いましょう。

体調が悪くなったら、
すぐに先生や友達に知ら
せましょう。



健康面での注意事項

素敵な思い出
作るために...

睡眠時間を
☆ 十分に確保する

早寝 早起

3度の食事を
きちんと食べる

いただきます まーす

排便の
習慣をつくる

うーん 出なくて ぶんばって みる!

適度に体を動かす

“スポーツだけ” “運動じゃない!”

常備薬、
予備も必ず用意する

ぜんそく薬 おなかの薬
酔い止め薬 その他...
どのくらい 必要?

心配なところがあるときは
主治医に相談しておく

大丈夫!

乗り物に酔いや酔い人は特に注意を!! 少しでも不安を取りのぞくことが重要なポイントです!

~乗り物酔いが心配な人へ~

酔ってしまうかもと心配しすぎると逆効果です。友達と楽しく話したり、遠くの景色を眺めたりしてリラックスして過ごすようにしましょう。