



ほけんだよい

令和7年4月30日

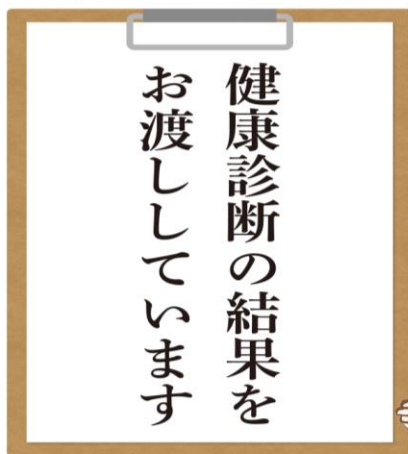
高岡市立高陵中学校

5月号

5月の保健行事

検診項目	対象学年	実施日	備考
歯科検診	3年生	21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	28日(水)	
心臓検診	1年生	27日(火)	バスタオルを持ってきましょう。
眼科検診	全学年	29日(木)	診てもらうときは、メガネを外しましょう。
尿検査	全学年	20日(火)・21日(水) ※予備日6月4日(水)	原則20日が提出日 です。忘れた人は21日に持ってきてください。当日の朝、忘れず採りましょう。

保護者の方へ



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

【身体計測結果】

※県平均は令和6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	154.5	▼45.3	153.2	44.7
	富山県	154.5	45.8	152.7	44.4
2年	本校	▼161.1	51.6	▼155.1	▼46.9
	富山県	161.7	51.1	155.6	48.0
3年	本校	166.8	56.2	▼155.6	▼47.9
	富山県	166.6	55.9	156.9	49.9

身長や体重では県平均より下回っている学年もありますが、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	36	52	59.1	9	8	2	33
2年	29	65	69.1	6	9	2	49
3年	25	69	73.4	4	8	3	54
合計	90	186	67.4	19	25	6	136

視力0.9以下が約7割で、そのうち、約5割の人が、メガネやコンタクトレンズを使用している。

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。



「健」イラスト集より

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。

気分を変えて✿

リフレッシュ！



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。