



平成 28 年 4 月 28 日
南陵中学校 保健室
No. 3



5月の保健目標 生活のリズムをつくろう



朝、すっきり目覚めるには・・

朝はまだ眠くて、いつもボーッとしている……。そんな頭とからだをすっきりと目覚めさせる方法は……？

まずは、「カーテンを開けて朝の太陽を浴びること」。これによって、体内時計のずれがセットされて、毎日、同じ時刻に眠くなり、同じ時刻に起きられるようになります。そして、「朝ごはんをしっかり食べること」。食事をする事で脳にエネルギーが供給され、頭が活発に動きます。体温が上がって、体も活動しやすくなります。

あさ 朝のトイレタイム のススメ



あさ 朝ごはんの後は
あと 出やすいので
べん い 便意がなくても
トイレに行く
しゅうかん 習慣をつけよう！

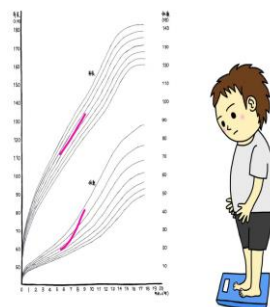
5月の健康診断予定



日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 写生大会 (弁当持参)	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6 写生大会予備 (弁当持参)	7
8 上ジャージ 下ハーフ パンツ	9 1年 心電図	10 1年 内科検診	11 愛校作業	12 1年歯科検診	13 1年・3AB 耳鼻科検診	14 耳掃除を してきま しょう。
15	16	17 検尿3	18 検尿4	19	20 中間テスト	21
22	23 不審者 対応訓練	24 野外教育活動説明 会、部活動見学・ 懇談会	25 心電図予備日	26 2年歯科検診	眼科検診	28
29	30	31				

平成 28 年度身長・体重平均値

		身長(cm)		体重(kg)	
		男	女	男	女
中1	愛知県(H27)	152.6	151.8	43.9	43.6
	南陵中(H28)	153.2	152.8	44.3	44.5
中2	愛知県(H27)	159.8	154.9	48.8	47.3
	南陵中(H28)	158.4	154.8	46.4	47.8
中3	愛知県(H27)	165.1	156.5	53.9	49.9
	南陵中(H28)	166.0	156.9	54.5	50.6



今年から、座高測定が無くなりました。

そのかわりに一人一人の成長曲線を出して、校医さんに、発育状態の判断をいただいています。

☆ 平均は、目安です。一人一人の体位のバランスが大切です。

まちがいさがし 7



健康診断の結果をお知らせしています



学校の健康診断の検査は、たくさんの人数を一斉に行う「スクリーニング（ふるい分け）」という方向で実施しているため、最終的な診断結果ではありません。たとえば、視力検査では、その時、疲れ目で見えなかった場合もあります。眼科に行く前に再検査したい人は、授業後、保健室に来てください。