

# 保健だより 5月

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」。食事をすること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。

### 朝のトイレタイム のススメ



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

### 5月の健康診断予定

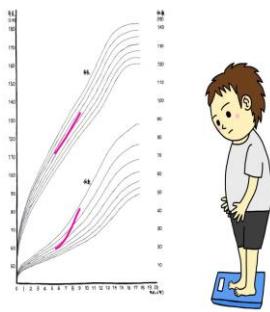


日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 写生大会 (弁当持参)	3 憲法記念日 上ジャージ	4 みどりの日 みどりの日 上ジャージ	5 こどもの日 歯みがきを しっかりして きましょう。	6 写生大会予備 (弁当持参)	7
8 上 ジャージ 下 ハーフ パンツ	9 1年 心電図	10 1年 内科検診	11 愛校作業	12 1年歯科検診 歯	13 1年・3AB 耳鼻科検診	14 耳掃除を してきま しょう。
15	16	17 検尿3	18 検尿4	19	20 中間テスト	21
22	23 不審者 対応訓練	24 野外教育活動説明 会、部活動見学・ 懇談会	25 心電図予備日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

☆ 平均は、目安です。一人一人の体位のバランスが大切です。

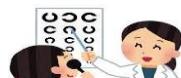


今年から、座高測定が無くなりました。そのかわりに一人一人の成長曲線を出して、校医さんに、発育状態の判断をしていただいています。

## 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。