



平成28年3月1日  
南陵中学校 保健室  
No.13



### 3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

先日、3年成長の記録を作成しながら、「ずいぶん大きくなったなあ」と心の中でつぶやいていました。成長の記録は、小学校1年生～中学卒業までの身長と体重の数字をグラフで表しています。3年生の中で一番身長が伸びた人は、「男子では、59.0cm」、「女子では50.1cm」でした。伸びのベスト5を見ると、身長が高い人ばかりではありませんでした。自分のデータを振り返ってみてください。

さて、3日は卒業式。卒業式の廊下の掲示を考えていて、クローバーを取り入れることにしました。四つ葉のクローバーの発生は、成長する際に何らかの原因で成長点が傷つけられたためにできるそうです。そして、見つけることができるのは、公園や道端など、よく踏みつけられる場所です。みなさんのこれからは、いろいろなことがあり、傷つくこともあるかもしれませんが、クローバーのように、たくましく、幸せな人生になることを願っています。



## 3月の保健目標 1年間の健康をふりかえろう



### ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとった 	<input type="checkbox"/> 快食・快便だった 	<input type="checkbox"/> 大きな病気やけがをしなかった 
<input type="checkbox"/> よく運動した 	<input type="checkbox"/> 歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	<input type="checkbox"/> 悩みや不安はあまりなかった 
<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> スマホやインターネットに依存しなかった 	<input type="checkbox"/> 人にやさしくできた 



保健室 2月末現在

ねんかん らいしつしゃすう  
1年間の来室者数

922



びようきでの らいしつしゃ  
病気での来室者

584



けがでの らいしつしゃ  
けがでの来室者

192



スポーツ振興センター利用者人数(1月まで)

44 人



# 「運動器検診」実施に向けて

28年度は ⑤片足立ちでふらついた人、⑥しゃがみこみ  
ができない人がいました。練習しておきましょう！

4月の保健調査でチェックが入っている人は、内科検診のときに診察していただきます。

<p>① 背骨が曲がっている</p> 	<p>② 腰を曲げたり反らしたりすると痛みがある</p> 	<p>③ 腕や肩に動きの悪いところがある</p> 
<p>④ 足に痛みや動きの悪いところがある</p> 	<p>⑤ 片脚立ちが5秒以上できない</p> 	<p>⑥ しゃがみこみができない</p> 

①は脊柱側弯症を、②は腰椎分離症や腰椎椎間板ヘルニアを、③は野球肩や野球肘を、④はオスグッド病を、⑤は発達性股関節形成不全、大腿骨骨頭すべり症、ペルテス病などの疾患が想定されています。

## 7つのまちがいをさがそう！

## 2枚の絵をくらべて

