



5月の保健目標 生活のリズムをつくろう



新学期疲れにご用心！

新学期が始まって、1か月あまりたちました。

新学期は、新しい環境に慣れようとして、自分でも気付かないうちに疲れがたまっているものです。

GWが明けて、体調を崩している人はいませんか？

この時期は、意識的に早めに寝て、睡眠を十分にとるようにしましょう。なお、寝る直前までスマホや携帯をいじっていると、寝付きが悪くなりますので、夜遅く使うのは、やめましょう。



暑い日が続いています。

先日、「気分が悪い」という人が保健室にきました。話を聞くと、体育の授業に参加した後、水分補給をしていませんでした。水筒を持たずに登校したようです。コップ2杯の水分補給で元気になりました。水筒を忘れずに持参しましょう！

5月の健康診断予定

曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 弁当持参	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 検尿3 ⑥生徒総会	9
					朝の歯みがきをしっかりとしましょう。	
10	11	12 内科検診 (2年) 検尿4	13 愛校作業	14 歯科検診 (2年) キャンプ説明会 部活動見学・懇談会	15 心電図 検査・ 貧血検査 (1年)	16 上 ジャージ 下 ハーフ パンツ
17	18 不審者 対応訓練	19	20	21 中間テスト	22	23
24	25 学校訪問	26	27	28 歯科検診 (1年)	29 朝の歯みがきをしっかりとしましょう。	30

平成 27 年度身長・体重平均値

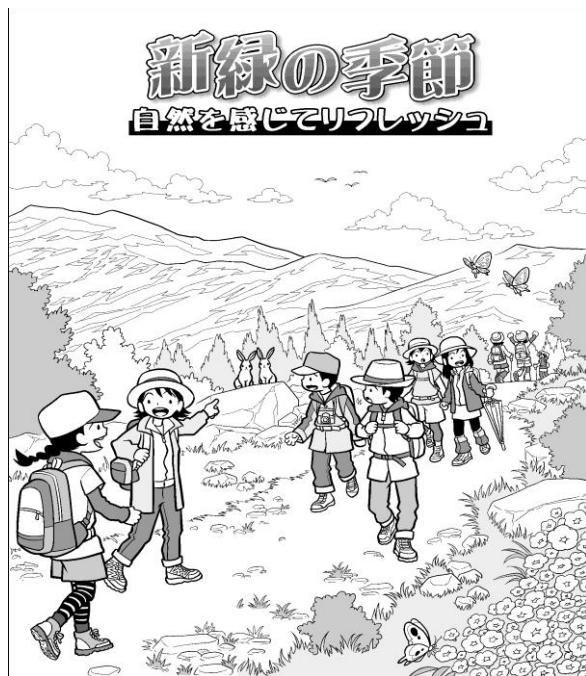
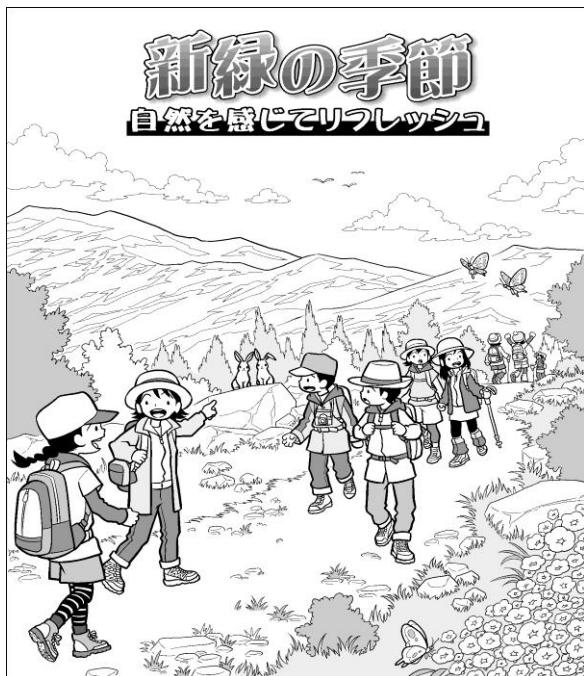


		身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
		男	女	男	女	男	女
中1	愛知県(H26)	152.1	151.7	43.1	43.5	81.0	82.2
	南陵中(H27)	151.6	152.4	41.5	44.2	80.9	83.1
中2	愛知県(H26)	160.1	154.8	49.2	47.3	85.1	83.8
	南陵中(H27)	160.4	155.3	49.7	47.5	85.5	84.4
中3	愛知県(H26)	164.9	156.0	53.7	49.3	88.0	84.8
	南陵中(H27)	164.1	155.7	52.3	51.3	88.0	85.3

☆ 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

7 つのまちがいをさがそう！



傷病の初期対応について知ろう！

体育や部活動の後で、「湿布をください」と言って保健室に来室し、湿布を貼って部活動をしようとする人がいます。応急手当ての基本は、「安静」「冷やす」ことです。運動前のストレッチも大切です。



足の痛み…
原因の多くは、
ストレッチ不足！
ウォーミングアップを…
なめちゃダメー！