



平成 27 年 5 月 7 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

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来ました。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
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	30



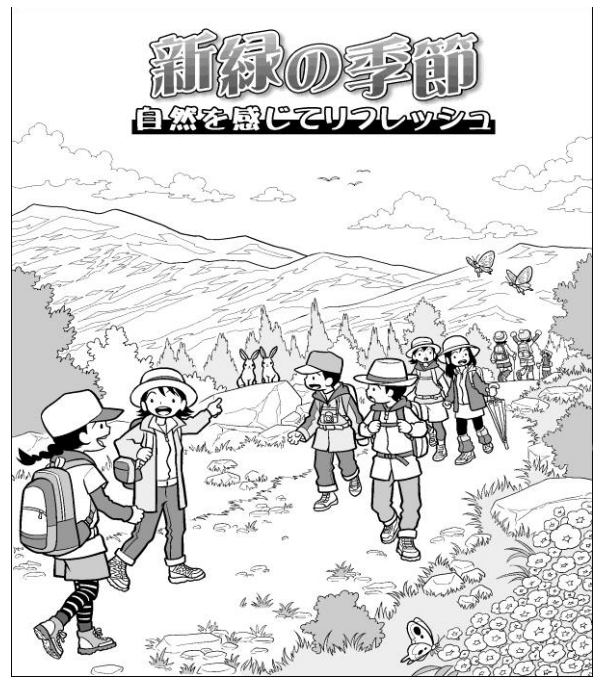
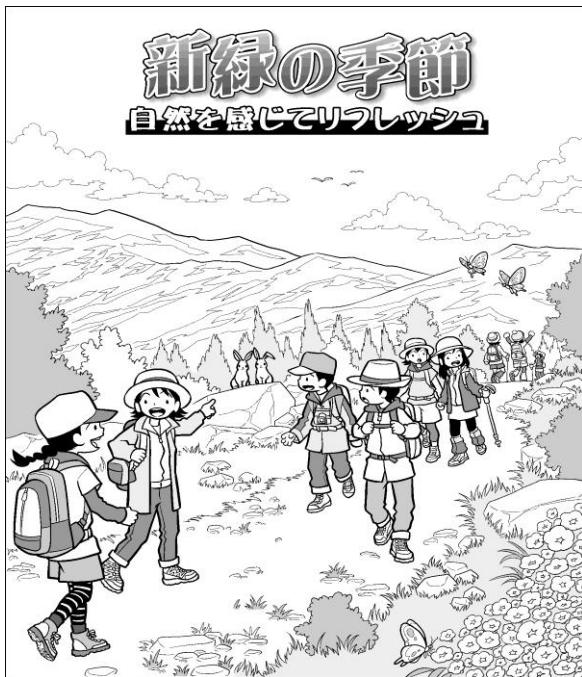
平成 27 年度身長・体重平均値

		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。



足腰のその痛み...

