

保健だより～チアフル～ Cheerful

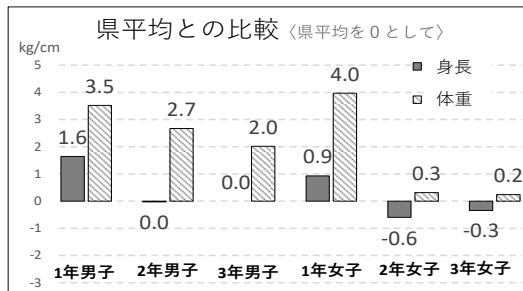


小見川中学校 保健室
令和 6. 7. 19 No.3

健診集計結果より一部紹介

		男 子						女 子					
		1年		2年		3年		1年		2年		3年	
		身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重	身長	体重
		cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg	cm	kg
全国	4年度	154.0	45.7	160.9	50.6	165.8	55.0	152.2	44.5	154.9	47.7	156.5	49.9
千葉県	4年度	153.9	45.0	160.9	50.1	166.1	54.6	152.5	44.0	155.0	47.4	156.8	49.5
本校	6年度	155.5	48.5	160.9	52.8	166.1	56.6	153.4	48.0	154.4	47.7	156.5	49.7

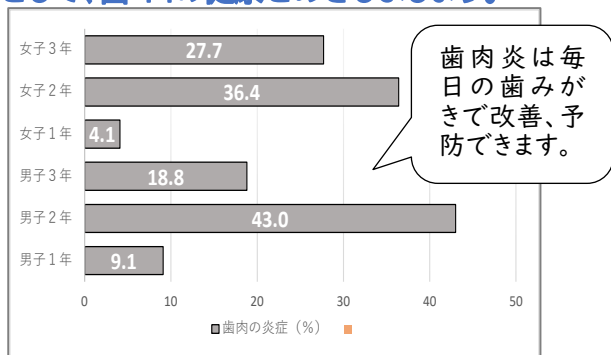
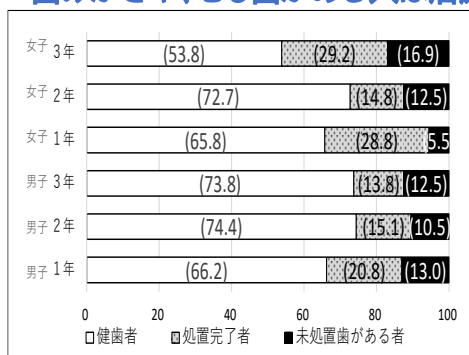
*全国・県平均：令和4年度データ。（5年度データは、R6.7月現在未発表。）



○健康診断の結果（個票）を配付しましたので、ご確認ください。

○歯科・視力・眼科・耳鼻科・内科等、各検診結果のお知らせで受診のすすめがあり、病院受診していないご家庭は、夏休み中に受診し報告書の提出をお願いします。

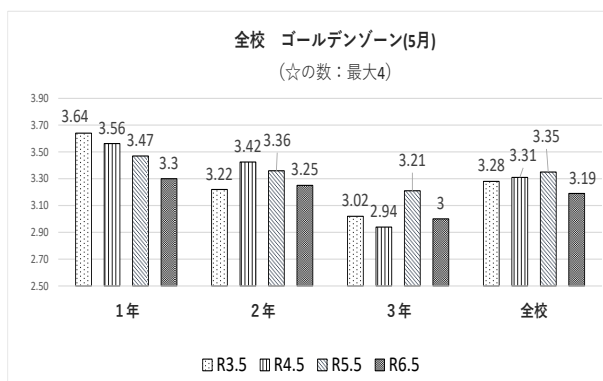
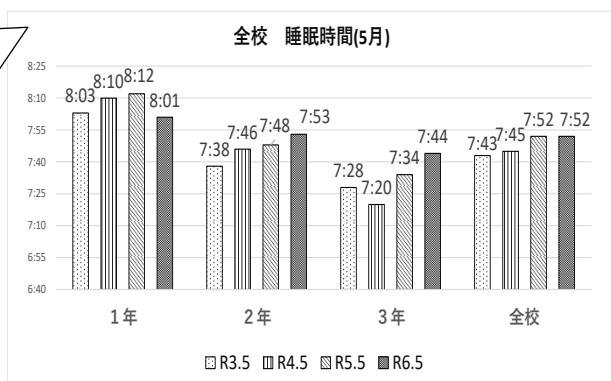
歯みがきや、むし歯がある人は治療をして、歯・口の健康をめざしましょう。



熱中症予防&感染症対策で
夏を元気に笑顔ですごそう



生活リズム
日誌より
(令和 3・4・5
年度比)



*ゴールデンゾーン：22時～夜中2時

5月の集計で、過去の平均と比べ遅寝傾向がみられました。

この睡眠パターンで夏休みを過ごすのは、ちょっと心配。

夏休み明け、体と心が元気な状態にいるために「睡眠のとりかた」が重要ポイント。睡眠を味方につけましょう。

○23時には就寝する

○寝る1時間前にスマホ off...睡眠の質アップ

○平日と休日のズレ、時差は2時間以内

遅寝遅起き→睡眠中央時刻 2時間以上のズレは、社会的時差ボケにより体や知的パフォーマンスに影響があります。(8月最終週、生活リズム日誌記入週間です。プリントは8月に配付します。)

のんびりしたい、夏休み。
ですが...
知的・体力パフォーマンスアップのために○○を味方に！



急に不安になったり困りごと、心配なことがあって、

「どうしよう」「誰かに話したい」「話を聞いてほしい」「イライラ、モヤモヤする…」
という時は、安心と信頼のある相談機関の人がサポートしてくれます。

上手に話せなくても、大丈夫。
自分の気持ちを、勇気を出して言葉にする。
それが、自分の不安や心配が安心へと変わっていく一歩となります。
つらいときは、人に頼っていいんだよ。
中学校の先生もちろん、相談にのります。

電話で相談する

24時間子供SOSダイヤル（通話料無料）

0120-0-78310

くわしくはこちら

文部科学省：子供のSOS相談窓口 HPより

他にも、SNS 相談の紹介もあります。くわしくは、HPを見てください。

18歳以下のみなさんへ

悩みを相談できる窓口をご紹介します。

探してみる

性犯罪・性暴力の相談窓口はこちら

性犯罪・性暴力でお悩みの方へ

もう、ひとりで悩まないで。
相談できる場所があります。

特定非営利活動法人
チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものためのチャット相談



▶ チャイルドラインチャット相談

子どもの人権110番（法務省）

0120-007-110

（フリーダイヤル・無料）

平日午前8時30分から午後5時15分まで

IP電話の場合は、各局電話番号一覧の
電話番号からおかけ下さい。

特定非営利活動法人
自殺対策支援センター ライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談



ID検索@yorisoi-chat

▶ 「生きづらびっと」友だち追加

特定非営利活動法人
あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名



▶ あなたのいばしょチャット相談

厚生労働省：まもろ
うよ ころ HP より

この他にも紹介されています。くわしくは
HP を見てください。

特定非営利活動法人
BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談



▶ 「10代20代の女の子専用LINE」
友だち追加

特定非営利活動法人
東京メンタルヘルス・スクエア

主要SNS（LINE、X（旧Twitter）、Facebook）及び
ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる



▶ こころのほっとチャット
ウェブチャット

チャイルドライン

0120-99-7777

（フリーダイヤル・無料
携帯・PHSからかけられます）

毎日ごこ4時からご9時

フリーダイヤルのため、IP電話からは接続できません。

関連サイト集

