

# ほけんだより



令和6年5月1日  
新島中学校 保健室  
鎌形 葉月

新年度になって1か月が経ちました。1年生は新島中学校での生活に慣れてきたでしょうか。大きく環境が変わり、自分でも気づかないうちに気疲れやストレスがたまっていると思います。お家では身体をしっかりと休ませてください。また、何か心配事や不安なことがあれば先生や先輩方にいつでも相談してください😊

2、3年生は、大会に向けて部活を引っ張っていこうとする姿や先生の話聞き逃すまいと授業に真剣に取り組む姿に、とても上級生らしさを感じるようになってきました。大会や試験に万全の体調で臨

## ～5月の健康診断～

### ○眼科検診

日時：5月1日(水)  
14:00頃～

場所：2階ホール

順序：3年⇒2年⇒1年

校医：鈴木 純先生<<鈴木眼科医院>>



### ○歯科検診

日時：5月14日(火)  
9:15～

場所：保健室

順序：1年⇒2年⇒3年

校医：大澤 一雄先生<<大澤歯科医院>>



※視力検査、内科、眼科、歯科検診と順に結果通知を配付する予定です。受診勧告を受け取りましたら、速やかに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

## 熱中症対策について

満開だった桜も散り、5月は段々と気温も上昇して初夏の陽気となっていきます。みなさん、熱中症対策はできているでしょうか？暑くないから大丈夫と思うのではなく以下のことを確認して、もう一度自分の生活を見直してみましょう。

こまめな休憩と水分補給



日陰を有効活用する



気温に合わせた服装



暑い日や運動をする時はマスクを外そう！

十分な睡眠

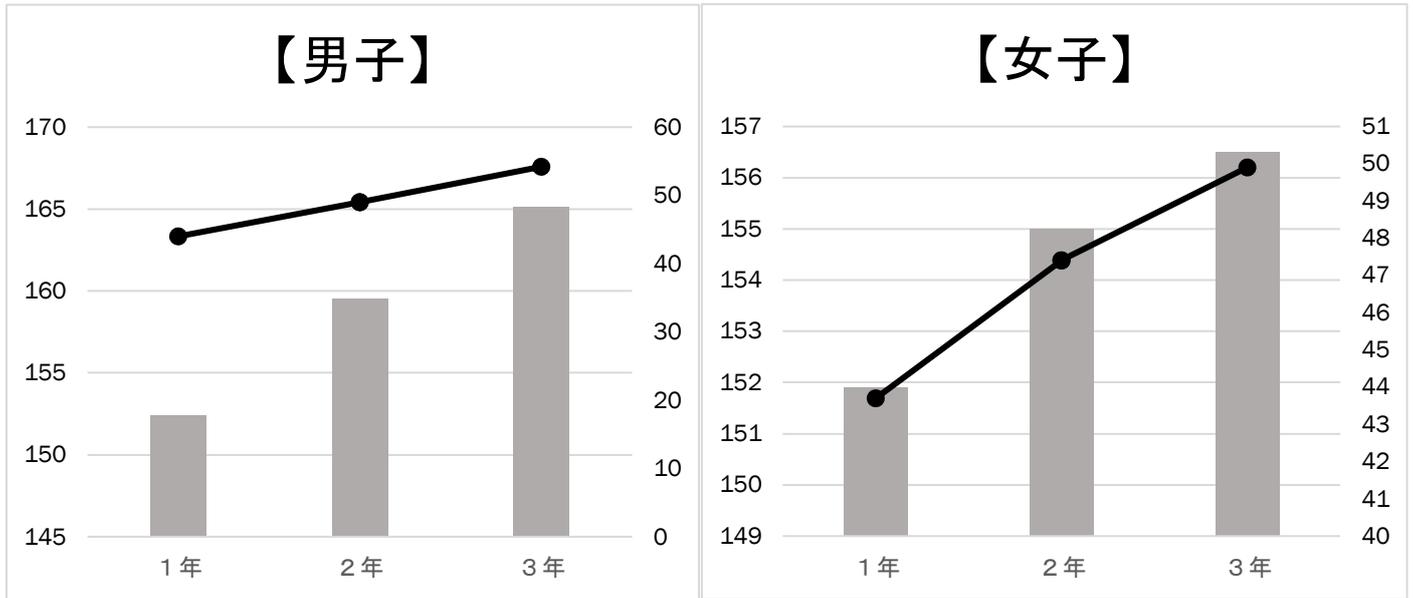


帽子をかぶる



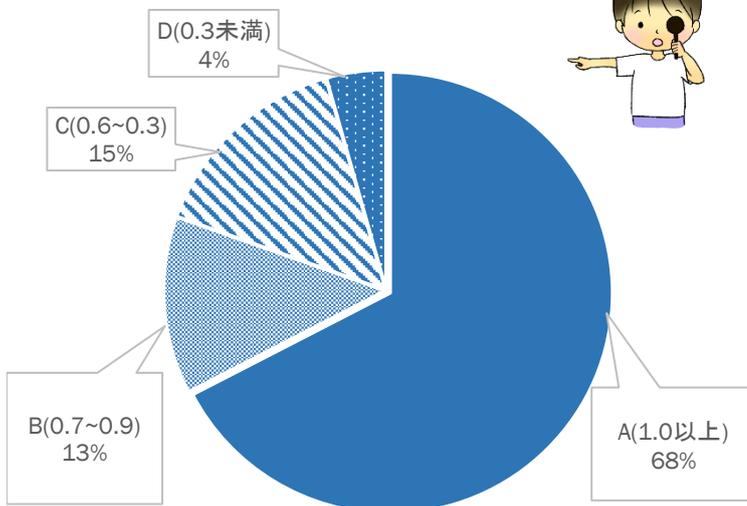
「自分の体調管理をする同時に、周りの友達の体調も気遣うことができると学校全体で熱中症が防げます！」

# 全国の中学生の平均を見てみよう！



		1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
全国	平均身長	152.4	159.5	165.1	151.9	155.0	156.5
全国	平均体重	44.0	49.0	54.2	43.7	47.4	49.9

## 4月視力検査の結果



## 保護者の皆様へ

### 健康診断の結果通知について

学校の健康診断は、「病気の疑いのある人を選び出す」ものです。歯科検診以外は、病気の疑いのある人だけにお知らせをしています。早めの専門医への受診、相談をよろしくお願いいたします。なお、「報告書」は医療機関等での記入後、学校に提出してください。眼鏡やコンタクトレンズを使用している人も定期検査等の受診をよろしくお願いいたします。

成長のスピードはひとりひとり違います。どれだけ大きいかを人と比べるよりも「自分は毎日健康に過ごせているか」「身長も体重もバランスよく成長しているか」をみるのが一番大切です。

体のことや心のことで気になることや心配なことがありましたら、保健室までどうぞご連絡ください。



「みんなちがってみんないい」