

保健だより 5月

令和6年5月1日
小方学園（小方中学校）

緑が美しい季節になりました。新しい学年には、もう慣れましたか？「まだ慣れないなあ…」と言う人も大丈夫！！ゆっくり自分のペースで慣れて行きましょう。ただし、「ちょっとしんどいかな…」と思ったら、ひと休み！何か心配なことがあれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

新学期から1カ月・・・**瘦れがたまっていますか？**

見逃さないで！ ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

昨年度まで来ていただいていたスクールカウンセラーの梶原先生が、今年度も来てくださいます。カウンセラーの先生は『心の問題の専門家』です。何か困ったこと・心配なことなど、何でも相談してみましょう！！

※5月の来校日…1日（水） 8日（水） 22日（水） 29日（水）

健康診断 続きます

- 5月8日（水）…13:30～ 心電図検査（1年生）
- 5月9日（木）…尿検査予備日（8時40分までに提出）
対象生徒には前日までにお知らせします。
- 5月16日（木）…13:30～ 耳鼻科検診（1～3年生）
- 5月30日（木）…14:00～ 眼科検診（各学年1組）

各学年2組は、
6月6日（木）
に行います

* 健康診断結果のお知らせについて *

定期健康診断については、所見があった生徒のみに、『結果のお知らせの通知』を配布しています。通知をもらってない場合は、所見なしということです。通知をもらった人は、早めの受診をお願いします。

大切なのは、バランスです！！

身体測定が終わると、「太った！！」「背が伸びない」「平均体重が知りたい」など、色々な声が聞かれます。中学生のみなさんにとって大切なのは、自分の身長と体重のバランスです。

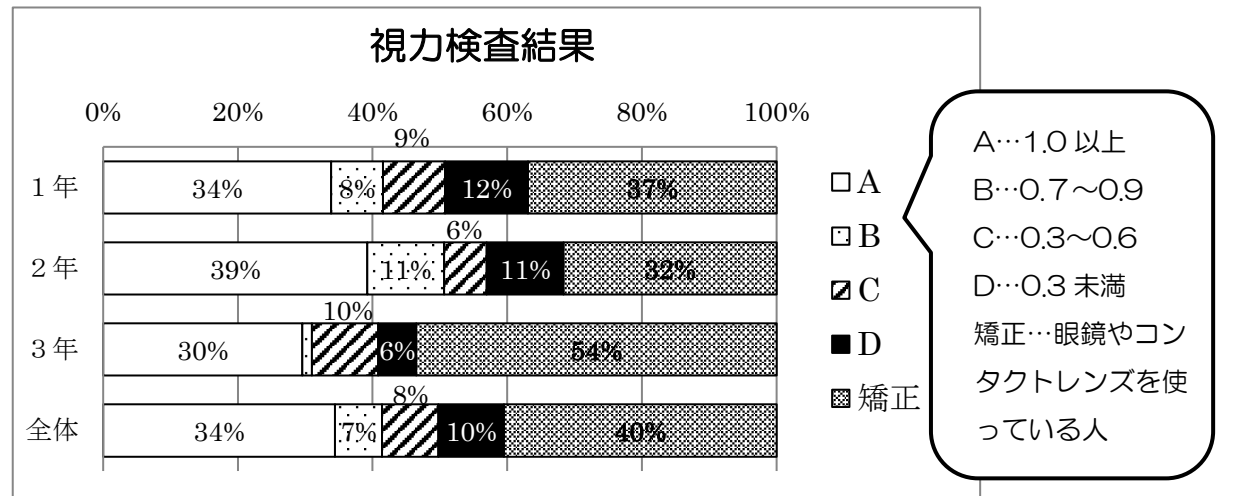
このバランスを見る指標に『BMI(ビーエムアイ)』があります。『BMI』は世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎや、やせすぎはないかを調べることができます。

また、この「BMI」で分かるのが、自分の理想体重です。『BMI』の数値は、健康のための目安として、この「22」の数値を覚えておきましょう

●その計算式は・・・

身長(m) × 身長(m) × 22 = kg (理想の体)

🧐 視力検査の結果、全体的に視力低下が見られました。



※裸眼視力B以下、矯正視力C以下の生徒に、結果のお知らせを渡しています。特に今回初めて視力低下が見られた人は、早めに眼科受診されることをお勧めします。

※視力低下が気になる人は、いつでも保健室に検査に来てください。

※3階の光庭側の窓に、ランドルト環(C)を掲示しています。休憩時間にぼ～っと眺めて、目を休ませましょう。