

保健だより

札幌市立東白石中学校

保健室

R6.7.19発行

もうすぐ1学期が終わり、待ちに待った夏休みですね。夏休みは学習や部活動など、自分の立てた目標に向けて努力をし、力をつけるチャンスです。計画をしっかりと実行して、心もからだも健康に、楽しく充実した夏休みを送ってください。

もうすぐ夏休み！夏の健康生活のための心得！

早寝・早起きは
健康生活の基本！



夜ふかしをせず、毎日、睡眠時間を十分に確保して、「早寝・早起き」をしましょう。就寝時刻と起床時刻を決めて、それをしっかりと守りましょう。生活リズムを整えると、からだの調子も良くなります。1日の計画を立て、時間にけじめある生活を送りましょう。

毎日、朝食をとる
習慣をつけよう！



朝食は1日の活動のためのエネルギーをからだにとりこむために、とても大切です！暑くて食欲がない日があったとしても、毎日3度の食事はしっかりととりましょう。夏バテ防止には、「緑黄色野菜」や「たんぱく質」を多めにとると効果的です。

保護者の皆様へ

●健康診断について

1学期、すべての健康診断を終え、結果のお知らせ用紙についても配付を終えています。結果については、治療や精密検査が必要な場合や学校医から指導があった場合のみ、お知らせ用紙をお渡ししておりますので、受け取っていない場合は「異常なし」ということとなります。なお、運動器検診ではすでに医療機関でご相談されている場合、お知らせ用紙をお渡ししていません。お知らせ用紙を受け取りましたら、用紙を持参し、医療機関で検査や治療を受けられるようお勧めいたします。また、お知らせ用紙の受診結果部分は切り取り、学校まで提出をお願いします。



●学校病医療券について

生活保護または就学援助を受けられていて、学校病の治療をする場合は、学校から医療券を発行することができます。受診する予定がある場合は、1学期中に申請してください。夏休み中は、発行に時間がかかる場合があります。【対象：う歯・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・結膜炎・トラコーマ・白癬・疥癬・膿痂疹・寄生虫病】

●学校管理下のけがについて（日本スポーツ振興センター災害給付の手続き）

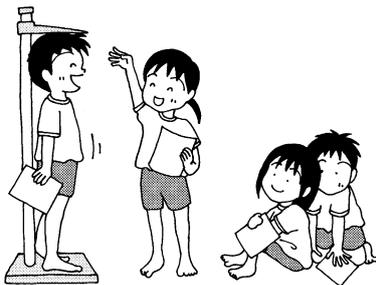
学校の管理下（校内・部活動時・登下校時など）のけがで、治療までに医療費が500点以上かかった場合、日本スポーツ振興センター災害給付の適用となります（生活保護家庭を除く）。夏休み中にケガをして受診した場合は、2学期に関係書類をお渡しします。学校までお知らせください。また、手続きの期限はけがをしてから2年です。「学校でけがをして受診したが、関係書類をもらっていない」、「以前のけがが給付対象になるのか確認したい」、「書類が手元にあり提出していなかったが、これから手続きを進めたい」等、日本スポーツ振興センター災害給付に関するお問い合わせは、養護教諭までお願いいたします。

令和6年度 健康診断結果より

今年度の身体測定・視力検査・歯科検診の結果のまとめをお知らせします。自分の身体測定の結果を覚えていますか。発育には個人差があり、他の人と比較はできません。昨年自分の測定値と比較してみるといいですね。

東白石中学校の平均体格と札幌市の平均値

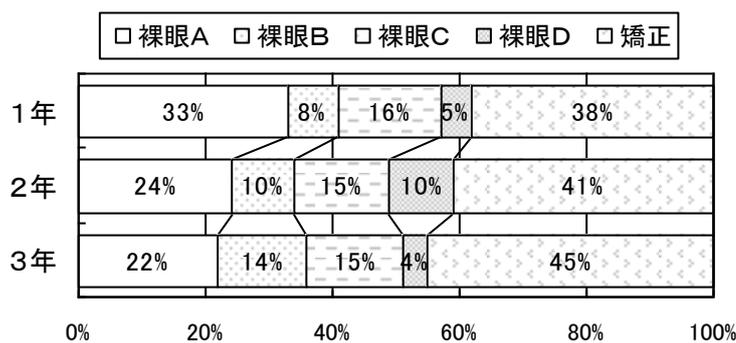
※東白石中学校と札幌市の平均値を掲載します。なお、例年北海道と全国の数値は前年度のものを掲載していますが、現時点で公表されていないことから、今回は掲載していません。



		身長 (cm)		体重 (kg)	
		東白石中	札幌市	東白石中	札幌市
中1	男	155.5	155.0	47.8	46.6
	女	152.9	152.9	45.5	44.7
中2	男	161.8	162.2	53.0	51.6
	女	154.8	155.5	47.4	47.6
中3	男	167.1	166.9	56.5	56.0
	女	158.4	156.8	51.9	49.8

1年生男子と3年生男子の身長の平均値を見てみると、11.6cmもの差がありますね。小学校高学年から中学生のこの時期は、大人のからだに近づく『第2発育急進期』とよばれる大切な時期です。身長の伸びだけでなく、直接目には見えない身体の中の各器官も発育・発達しています。食事は毎日3食、栄養のバランスを考えてきちんととりましょう。適度な運動と睡眠や休養も大事です。

視力検査結果より

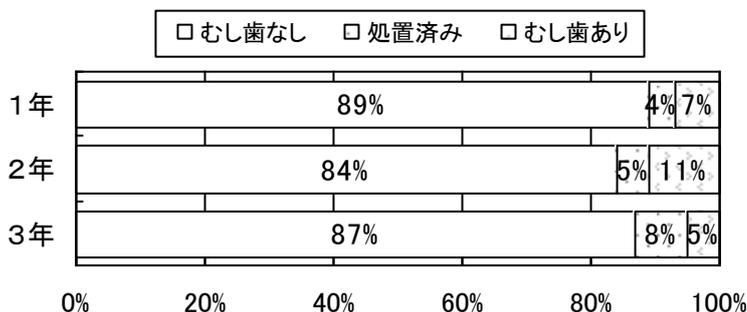


視力がCやDの人、メガネの度が合わなくなってきたという人は検査を受け、必要があれば、メガネを作ったり、メガネの調整をしましょう。

黒板に書かれた文字が見えにくいという人はいませんか？



歯科検診結果より



例年より「むし歯なし」の割合が高かったです。むし歯の治療がまだ済んでいない人は、歯科を受診し、早めに治しましょう。むし歯は放っておいても治りません！

また、中学生のこの時期はホルモンの働きにより、歯肉炎などの歯周疾患になりやすい時期です。丁寧に歯みがきをする習慣を付けましょう。

