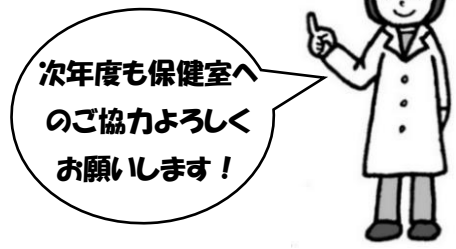


ほけんだより 3月

NO. 16
平岡中央中学校
保健室
R2. 3. 25

新型コロナウイルスの影響により、札幌市内でも小中高すべてが春休みまで臨時休校となりました。先週からは学年ごとに分散登校を行っていますが、全校一斉に登校できないような状態です。3学期の学校行事なども中止や変更となってしまう、このまま今の学級とお別れとなってしまうのはとても寂しいことではありますが、新学期にまた元気な姿で再会できるよう、体調管理には十分気をつけ、生活リズムを整えておきましょう。

保健室の利用件数 661 件 	体調が悪くて保健室に来た人 385 人  いちばん多かった病気は 頭痛	ケガの手当てで保健室に来た人 270 人  いちばん多かったケガは 打撲
--	---	--



保健室から 1年間をふり返って			自己採点をしてみましょう
来室者がいちばん多かった月 10 月 	来室者がいちばん多かった曜日 月 曜日 	来室者がいちばん多かった時間 3 時間目 	あなたにとって、どんな1年でしたか？ 100点満点で、採点してみましょう。 🍷 健康管理 点 🎵 生活リズム 点 😊 こころの元気 点 来年度は、こんな1年にしたい!!

本日お渡しした保健関係の提出物について

内容を確認し、新年度に向けて必要な部分を記入の上、4月6日(月)始業式に提出してください。なお、学級・出席番号は新学級発表後の回収時にその場で記入してもらいますので、空欄のまま持参してください。



○健康カード

P1: 「緊急時の連絡先」に変更がある場合は必ずご記入ください。日中時間帯に連絡が取れる職場の連絡先も記入していただくと大変助かります。「保護者の印」は、該当欄に“2年”と記入し、押印してください。

P2~6: 緑色の枠内で、追記する必要がある場合はご記入ください。こちらは主に、健康診断の際にお医者様が参考にします。

○健康調査・アレルギー調査

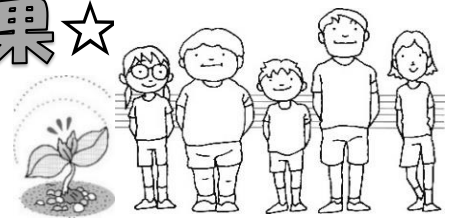
安全な学校生活を送るために、持病や体質などを確認するものです。記入しにくい場合は、直接、担任や養護教諭にご連絡ください。

○運動器検診問診票

チェック内容の動きや姿勢ができるかを確認して記入してください。初めはできなくても、練習するとできるようになることもあります。春休みの期間を使って練習した結果を記入してください。

☆令和元年度 身体測定の結果☆

4月に行われた身体測定の結果をもとに算出された本校の身長・体重の平均と全国平均の比較です。



<身長 (cm) >

男子	1年	2年	3年
平岡中央中	154.4	161.1	165.6
全国	152.8	160.0	165.4

女子	1年	2年	3年
平岡中央中	151.2	156.0	157.1
全国	151.9	154.8	156.5

<体重 (kg) >

男子	1年	2年	3年
平岡中央中	43.5	50.3	53.5
全国	44.2	49.2	54.1

女子	1年	2年	3年
平岡中央中	42.1	46.5	49.1
全国	43.8	47.3	50.1

※全国データは令和元年度のものです。

全国平均と比較してみると、大きな差は見られませんが、身長は平均より少し高め、体重はやや少なめ、というような結果でした。今回の身体測定結果による、やせ・肥満度の割合は、標準が全体の約89%、軽度やせ 約4%、軽度肥満 約4%、中等度肥満 約2%、高度肥満 約1%となっています。

今後も引き続き、各ご家庭でのお子様の健康管理とご指導をお願いいたします。

この1年間 心の健康に気をつけて〇×チェックしてみよう。 生活でできましたか? 氏名

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

～保護者のみなさまへ～



本日、春休み中の健康観察記録表を配付いたしました。こちらも始業式に回収いたしますので、お子様の健康観察の参考資料として、各ご家庭で引き続きご利用ください。そのほか、新学期に向けてご相談・ご連絡しておきたいことがございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。(平岡中央中：881-6666)

