

保健だより



令和6年(2024年)7月25日
札幌市立もみじ台中学校
保健室

明日からいよいよ夏休みです！



先週から、連日蒸し暑い毎日が続き、保健室も満員御礼…。今年度からスポットクーラーの入った教室ですが、なかなか快適な気温までは下がらず、みなさんバテ気味でしたね。お疲れ様でした。今学期も、各種健康診断、校外学習、宿泊学習、修学旅行、陸上競技大会が無事終了しました。いろいろな場面で、みなさんの頑張る姿を見ることができて、思い出に残る1学期でした。さて、明日からは長い夏休みがスタートします。ここ数年、北海道においても命にかかわる暑さが続く夏になっています。夏休み中もこまめに水分を摂りながら勉強と休養のバランスをしっかりとってくださいね。1学期に頑張った心と身体を休めて、夏休み明け、元気なみなさんと再会できることを楽しみにしています。

健康診断が全て終了しました！

再検査や治療が必要な場合は健診結果のお知らせ用紙をお渡ししていますので、早めに専門医の診察を受け、結果を学校までお知らせください。なお、所見のない場合は特にお知らせしていませんので御了承ください。

学校で行う健康診断は、集団健診のため、疑わしいものは全てチェックする方法で行っております。『治療勧告書』が届いたからといって、すぐ病気ということではありません。早期発見・早期治療に心掛け、自分の健康を守り育てていくためのきっかけにしていただければと思います。

◆2計測の結果

～札幌市と本校の平均を比べてみました～

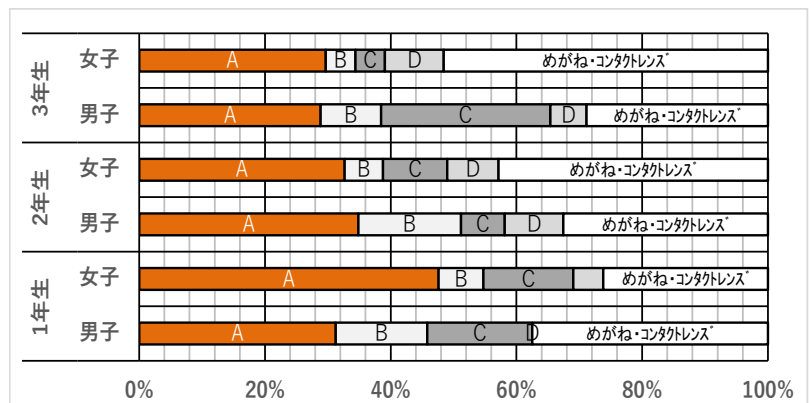
▲…札幌市の平均値より下回っているもの

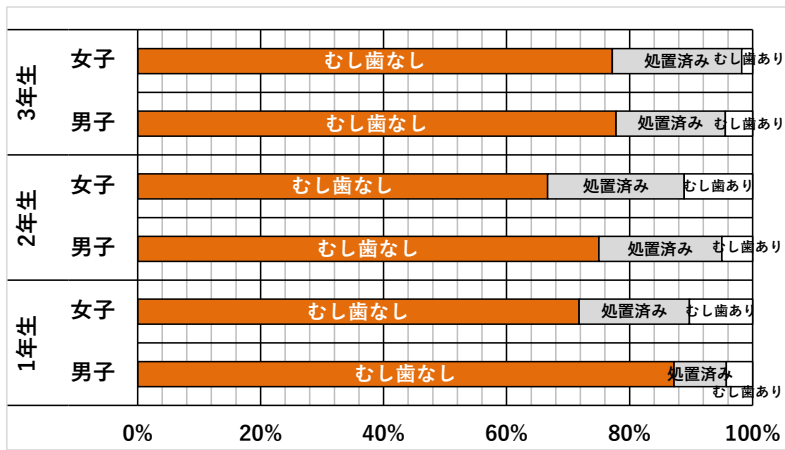
項目	男子		女子		
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)	
1年	本校	▲151.9	▲42.2	▲151.7	▲43.7
	札幌市	155.0	46.6	152.9	44.7
2年	本校	▲160.9	▲50.1	▲155.3	▲47.5
	札幌市	162.1	51.6	155.5	47.6
3年	本校	167.9	57.9	157.4	51.3
	札幌市	166.9	56.0	156.8	49.8

※ 平均＝ベストではありません。結果は、身体のバランスを知るための資料にしてくださいね。

◆視力検査の結果

学年が上がるにつれて、視力Aの生徒が減っています。視力のお知らせ用紙をもらった生徒は早めに受診してくださいね。早期の対応で視力低下を防ぐことができます。





◆ 歯科健診の結果

1、2年生の女子にむし歯ありが目立ちました。むし歯のあるみなさんは夏休み中、早めに受診し治療を開始してください。ちなみに、むし歯のない人も日頃からの予防が大切です。長期休暇を利用しての健診もお勧めします。



夏休みは身体のメンテナンスを！

～『早め』の治療開始がポイントです～

2学期の学校生活が元気にスタートできますように、夏休みはしっかり身体のメンテナンスを行ってくださいね。各種健康診断のお知らせ用紙をもらった人は、早めに治療を開始してくださいね。

あなたは大丈夫？

ネットの使い方を自己チェックしてみよう！

SNSに書き込みをしたり、好きな動画をみたり…。ネットの世界は楽しいことがたくさんです。でも、使い方をうまくコントロールできないと、いろいろなトラブルがおきます。長い夏休みの間、ネットトラブルに巻き込まれないよう、巻き込まないよう、一人ひとりが考えて使用しましょう。あなたは大丈夫ですか！



◎悪口や噂話を書き込まないこと↑

◎自分の知り合いの個人情報を許可無く載せないこと
↓



◎裸の写真や動画を送らないこと！画像は一生回収できません↑

◎ネットで知り合った人には絶対会わないこと↓



◎無断で友だちと撮影した写真や動画をアップしないこと！

【4時間27分、一体なんの時間？】高校生が1日あたり、ネットに「つながっている」時間は平均4時間27分だそうです。「こんなに長く使っていないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも！？

◆ 画面の外でもたくさんの思い出を！ ◆

スマホを使い始めると時間を忘れて、没頭してやるべきことができなったり、寝不足になったりします。夏休み中はスマホ依存にならないように、ルールブックを作って、画面の外でも楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。

「夏休み明け、元気なみなさんと会えますように！
充実した夏休みを過ごしてくださいね！」

