

ほけんだより

5月号

平成26年5月1日

新学期が始まってから1ヶ月が過ぎようとしています。そろそろ、体や心に疲れが出てくるころです。

新しい出会いや行事等が多かったこの1ヶ月。大型連休を楽しみに、緊張や疲れを乗り越えてきた人もたくさんいると思います。この連休を使い、たっぷり充電をして、また元気な学校生活を送りましょう。



5月の保健行事

5月 8日(木) 歯科健診
さくら のぞみ 2-1 2-2
2-3 3年生

5月13日(火) 尿検査予備日 (前回未提出者は忘れずに提出してください)

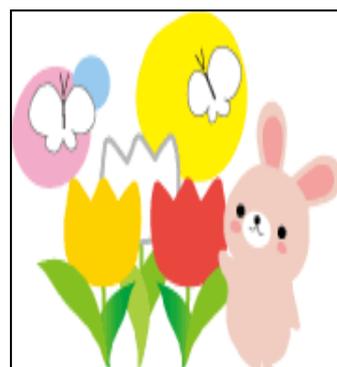
5月14日(水) 尿検査予備日 2日目

5月19日(月) 内科検診 2年生 前回欠席者

5月22日(木) ※心臓検診 前回欠席者

5月28日(水) 耳鼻科検診

さくら のぞみ 2-1 2-2 2-3



～保護者の方へ～ 健康診断結果のお知らせについて

4月から健康診断を行っています。健康診断の結果、疾病や異常の疑いがある場合には、治療のお知らせをお渡ししています。お知らせが届きましたら、なるべく早めに専門医で受診していただき、その結果について学校にお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。

その点につきましても、ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。





身体測定の結果から(平均値)

	男子						女子					
	身長 (cm)		体重 (kg)		座高 (cm)		身長 (cm)		体重 (kg)		座高 (cm)	
	長野中	埼玉県	長野中	埼玉県	長野中	埼玉県	長野中	埼玉県	長野中	埼玉県	長野中	埼玉県
1年生	153.1	152.4	44.6	43.3	81.7	81.2	151.1	151.9	44.0	44.0	81.8	81.9
2年生	160.1	159.7	50.2	49.1	85.2	84.8	154.1	154.6	46.8	46.8	83.7	83.7
3年生	164.9	164.9	52.4	53.6	87.8	87.9	157.0	157.0	49.8	49.4	85.6	84.8

★成長は個人によって差があります。平均は1つの目安としてみるようにしてください。

(埼玉県のデータは、平成25年度 学校保健統計調査のもの)



ぐっすり眠って、五月病を予防しましょう！

よりよい睡眠をとるためのポイント

- 毎日同じ時間に寝起きする



- 寝る前にカフェインを多く含むコーヒーや緑茶、紅茶を飲まない



- 寝る2時間くらい前にストレッチなどで軽く体を動かしておく

- 寝る2時間くらい前にぬるめのお風呂に入る



- 長時間の昼寝はしない

