

保健だより

# えがお

行田市立長野中学校 保健室

NO.3 (令和元.5.21 発行)

新学期の新しい環境にも慣れてきたこの時期は、心身の疲れや不調が出やすい時です。疲れがなかなか取れない時は、休養や睡眠を取ることが一番ですが、頑張り過ぎている時は自分自身の疲労に気づかないこともあります。忙しい生活の中でも意識的に休養やリラックスできる時間を作り、気分転換を図るようにしましょう。



## 身体測定の結果から

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		校内平均	市平均	比較	校内平均	市平均	比較
男子	1年	152.4	152.0	+0.4	44.3	43.9	+0.4
	2年	156.9	159.2	-2.3	45.9	48.2	-2.3
	3年	163.6	165.1	-1.5	55.1	54.2	+0.9
女子	1年	151.4	151.4	±0	45.1	43.4	+1.7
	2年	154.9	154.6	+0.3	47.2	47.7	-0.5
	3年	155.0	156.4	-1.4	51.0	50.4	+0.6



※成長や体格には個人差がありますので、平均値は1つの目安として見てください。

※成長期に自己流のダイエットを行うことは大変危険です。身長の伸びや身体バランスなどで心配なことがあれば健康相談を行いますので、担任の先生に連絡してください。

※「成長の記録」を近日中に配付します。見開き右側のページに「成長曲線」を貼り、保護者印をもらって学校に返却してください。

## 歯と口の健康標語について

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。本校では、一生使う歯を大切にするための取組として、全校生徒を対象に「歯と口の健康標語」の作成を行います。各クラスで配られる用紙に「5・7・5の形式」で記入してください。

今年度は、優秀作品については埼玉県の「歯と口の健康標語コンクール」に出品します。できるだけ全員が参加できることを期待しています。

☆作品例 『おくりたい 未来の自分に きれいな歯』  
『歯みがきは 頑張る歯への プレゼント』



## 普通救命講習について

行田市消防本部より、救命入門コースを修了した中学3年

生を対象に普通救命講習の案内がきています。この講習を受講すると、「普通救命講習修了証」が発行されます。大切な命を守るために、緊急事態にも勇気を持って行動できる人を目指し、この機会にぜひ講習に参加してみましょう。(参加費無料)

- ①日時 令和元年7月31日(水) 受付9:20 終了12:00
- ②場所 行田グリーンアリーナ
- ③申込方法 先日配付した申込書に記入して担任の先生へ(6月11日締切)