

★ほけんだより★

NO.9 令和元年11月20日(水)
行田市立忍中学校 保健室

身体測定を行いました

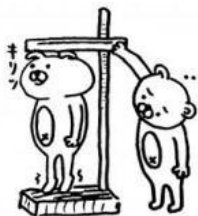
大きくなったかな？

4月から半年が経ち、どのくらい成長したかな？10月から11月にかけて身体測定を行いました。

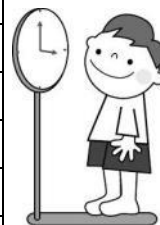
身長が一番伸びた人は、4月から7.0cmも伸びていました。自分の成長に関心を持っている生徒が多く、特に身長を計測するときは一喜一憂している姿も見られました。成長には個人差がありますが、思春期になると、成長ホルモンの分泌が多くなり、急に身長が伸びることがあります。思春期は、身長だけでなく、筋肉などもつくられて体が大人になるための準備をする大切な時期です。

成長を妨げないためには、睡眠時間をしっかりとること 肉・野菜・ごはんのバランスの良い食事をとること よく運動をすること。自分の生活習慣はどうですか？見直してみてください。

成長のことや体のことで悩んでいることがあったら保健室に話にきてください。



		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	1学期平均	152.3	152.4	42.5	43.4
	2学期平均	156.7	153.9	45.0	45.0
	比較	+4.4	+1.5	+2.5	+1.6
2年	1学期平均	159.1	154.3	48.3	46.7
	2学期平均	162.4	154.7	51.9	47.7
	比較	+3.3	+0.4	+3.6	+1.0
3年	1学期平均	163.8	157.0	50.9	50.4
	2学期平均	165.3	157.0	53.7	51.5
	比較	+1.5	±0	+2.8	+1.1



※成長の時期や体格には個人差がありますので平均値は一つの目安としてみてください。

【保護者の方へ】身体測定の結果のお知らせをお配りしてありますので、ご覧ください。

全部★しんゆう★

保健室には、友達について悩んだり怒ったり泣いたり…

悩める子羊さんたちが多くやってきます。自分にとって、その友達が大切な存在だからこそ、ぶつかる時もあるし、悩むこともあるのです。そして、その友達があなたの『しんゆう』だからかもしれ

れません。『しんゆう』といえば、ふつうは『親友』と書きます。お互いに心

を許しあえる、親しい友達のことです。でも、他の漢字も当てはまりそうな気がします。

先生や親には話せない悩みを打ち明けることができる『心友』、あなたが間違っただけをしたとき、あえて厳しいことも言ってくれる『真友』、こんな友達が一人でもできたら幸せですね。『新友』は、あなたに新しい世界を見せてくれるかもしれません。

どの『しんゆう』も大切な存在。たくさんの人に出会い、あなたの『しんゆう』を見つけて大切にしてください。

むし歯がある人は早く治療をしましょう

先日行った秋の歯科健診の結果は次のとおりです。むし歯や歯石等があった人は、歯科健診結果のお知らせを持って、早めに歯科医院を受診してください。

	1年	2年	3年	全校
むし歯	13人	10人	21人	44人
要観察歯(CO)	5人	24人	49人	78人
その他(歯肉炎、歯石、要注意乳歯)	12人	8人	5人	25人

歯と歯の間、奥歯のかみ合わせなどの歯垢(プラーク)の残りやすいところ、歯の根の部分、つめたもののまわりなど、みがきづらいところは、歯垢(プラーク)が残りやすく、むし歯と歯肉炎になりやすいです。毎日の歯みがきで特に気を付けてみがくようにしましょう。



早めの予防が大切です！！

市内の学校ではインフルエンザの報告ができています。忍中ではまだインフルエンザの感染はありませんが、今後感染が広がる可能性があります。

インフルエンザにかからないために今から予防していきましょう。

① 流行前にワクチン接種をしましょう！！

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかる可能性を低くさせる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止する効果があります。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間後から5か月程度までと考えられています。

② 咳やくしゃみが出るときは、他の人にうつさないためにマスクをつけましょう。

マスクを持っていないときは、ティッシュで鼻と口を押えて他の人から顔をそむけて咳やくしゃみをしましょう。また、鼻水やタンを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨ててください。



③ こまめに手洗いをしましょう！！

インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。せっけんで手を洗うことは一番の予防になります。教室にアルコールボトルも置いてあるので合わせて使ってください。

④ 十分な休養とバランスのとれた食事をとりましょう

体の抵抗力を高めるためには、日ごろから気を付けてください。体調が悪い時は、無理をしないで早めに休みましょう。



★体調が悪い時は、早めに医療機関の受診をお願いします。