

5月ほけんだより




No.3 令和3年4月30日
行田市立忍中学校 保健室

新年度が始まって、約1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、今まで忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくるころでもあります。疲れを感じたら、早めに休みましょう。

朝と昼の気温差も大きいので、体調を崩さないよう十分注意し、規則正しい生活を送りましょう。

5月保健行事予定



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日 心電図検査 1年
10日	11日 耳鼻科検診 2年	12日	13日 尿検査一次予備日	14日 尿検査一次予備日
17日	18日 	19日	20日 歯科健診 みずしろ、1年	21日

<日本スポーツ振興センター共済掛け金について>

行田市では、生徒全員が日本スポーツ振興センターに加入することになっています。本年度も日本スポーツ振興センター加入の保護者負担分掛け金 460 円を学年費より支出させていただきますので、ご理解ください。学校又は登下校中、部活動等でけがをして医療機関を受診された場合は、養護教諭までご連絡ください。申請に必要な書類をお渡しします。

スポーツ振興センターを利用する際は、行田市の子ども医療費の用紙は使用せず、一旦窓口で3割負担の支払いをしていただきます。その時の支払いが1500円以上であれば利用することができます(1500円未満の場合は子ども医療費を使っていただきます)。必要書類をお渡ししますので記入していただき、申請後に見舞金も含め4割の災害給付金が支給されます。(保護者の方の口座に振り込まれます。)

—健康診断の結果について—

★健康診断の結果、治療や再検査が必要な人には治療のお知らせを渡しています。

お知らせをもらったら早めに病院へ行き、専門医への相談・受診を済ませてください。



*学校での健康診断は、疑いのある人に通知を出していますので、受診の結果、異常なしと診断されることもあります。

いかり刻々♪朝の生活リズム♪ム



★自分の生活習慣を見直してみよう★

4月に体調不良で保健室に来室した子に話を聞くと、寝た時間が23時を過ぎている子が多く見られました。習い事などで、どうしても遅くなってしまうという子もいるようですが、睡眠不足が続くと頭痛やだるさが起こったり、集中力が低下したりしてしまいます。遅くなってしまった次の日は早く寝るなど、疲れをできるだけためないように生活できるといいですね。ちなみに私は普段、遅くても22時半までには寝ています(´ω`)ｽｯ

1学期の身体測定を行いました!



＊身長・体重平均＊

★男子★	身長平均	体重平均
1年生	152.2cm	43.0kg
2年生	160.5cm	49.9kg
3年生	165.3cm	54.3kg

☆女子☆	身長平均	体重平均
1年生	151.1cm	43.6kg
2年生	154.7cm	49.1kg
3年生	156.4cm	50.0kg

＊視力検査結果＊

