

保健だより



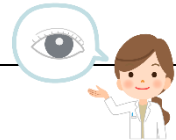
No.2 令和4年5月2日
行田市立忍中学校 保健室

新年度がスタートして、約1か月が経ちました。新しいクラスや学年での頑張りによって体も心も疲れやすいこの時期。睡眠をしっかりとり、好きな事をする、美味しいものを食べるなどリラックスできる時間を作りましょう。ぜひ、「ひと休み」を大切にしてほしいと思います。

5月保健行事予定



月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
9日 心電図検査(1年生)	10日	11日	12日	13日
16日	17日	18日	19日 尿検査1次予備日	20日 尿検査1次予備日
23日	24日	25日	26日 歯科健診(みずしろ、1年生全、2-1、2-2)	27日 眼科検診(全学年)



日本スポーツ振興センターについて

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おります。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、ご理解くださいますようお願いいたします。学校又は登下校中、部活動等の学校管理下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をお願いいたします。申請に必要な書類をお渡しいたします。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た4割の災害給付金が後日支給されます。(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、医療機関受診が必要だと思われる人には「結果のお知らせ」を配布しますので、早めの受診をお願いいたします。

学校での健康診断は、あくまでもスクリーニングです。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が、あらかじめご了承ください。

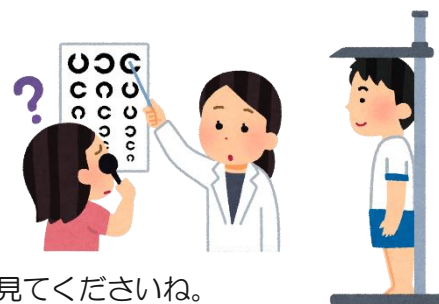
スマホの「沼」にご用心



動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

- ① 使用時間のルール
- ② 課金（有料アイテムなど）に関するルール
- ③ 他人の悪口や批判を流さない
- ④ 自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

1学期の身体測定を行いました



【身長・体重平均】 ◎成長には個人差があります。参考として見てくださいね。

		身長		体重	
		忍中学校平均	校外平均	忍中学校平均	校外平均
男子	1年	154.7	152.4	46.5	44.0
	2年	159.9	159.5	48.1	49.0
	3年	166.3	165.1	54.3	54.2
女子	1年	151.7	151.9	44.2	43.7
	2年	154.3	155.0	48.0	47.4
	3年	156.9	156.5	50.4	49.9

【視力検査結果】 どの学年も、視力B以下が多いです。B以下は、受診の対象となっています。眼科を受診し、適切な治療を受けましょう。

視力検査結果	A	B	C	D
区分	1.0以上	0.9~0.7	0.6~0.3	0.3未満

