

保健だより



No.3 令和6年5月1日
行田市立忍中学校 保健室

新年度が始まり1ヶ月が経ちましたが、皆さんの心や体の調子はどうでしょうか。5月は過ごしやすい季節ではありますが、気温が高い日も多いので、熱中症にも気をつけましょう。「こまめな水分補給」と「規則正しい生活習慣」を意識してください。また、連休も続いて疲れが出やすい時期でもあります。心がモヤモヤするときには、一人で悩まず、家族や先生に相談してみてくださいね。

5月保健行事予定



月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
6日	7日	8日 	9日 ・尿検査1次残回収日 ・内科検診（前回欠席者、2年2組、2年3組、3年生全員）	10日
13日	14日 	15日 臨時心電図検査 （該当者）	16日 尿検査1次残回収日	17日 尿検査1次予備日
20日	21日	22日	23日 歯科健診（1年生全員、2年1組、みずしろ）	24日 
27日	28日	29日	30日	31日

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、ご了承ください。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ください。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でご対応ください）。申請後は見舞金も含めた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。）



健康診断の結果のお知らせ

健康診断の結果、医療機関受診が必要だと思われる生徒には「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。受診の結果、異常なしと診断されることもあります。あらかじめご了承ください。

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。



		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年生	152.6	152.4	44.5	44.0
	2年生	160.0	159.5	50.0	49.0
	3年生	165.9	165.1	56.4	54.2
女子	1年生	152.6	151.9	48.1	43.7
	2年生	154.2	155.0	48.9	47.4
	3年生	155.1	156.5	49.4	49.9

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日
急に暑くなった日
風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

新学期から1カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれません。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをしてのんびり過ごす