

えがお



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.5.19 NO.3 5月号~Part2~

新しい学校生活が始まり、1ヶ月半が過ぎました。ときどき息抜きをして自分のペースを守っていきけるといいですね。まだまだ気温の差も激しい日々が続きます。連日、部活動に励んでいる生徒も、ケガや熱中症に気をつけ、自分で体調管理をしっかりしましょう。



4月から続いている健康診断ですが、今月もまだまだ続きます。自分の体をよく知るためにも、休まず、健康診断を受けましょう。

月 日	検査項目	対象学年	実施時間	場所等
5/28(木)	耳鼻科検診	1年生	13:20~	保健室
6/23(火)	内科検診	2年生	13:20~	保健室
6/25(木)	眼科検診	1・3年生	13:20~	保健室

*都合で日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。

健康診断の結果について

身体測定

*測定値は平均値
*県平均はH26年度の数値

		身長 (cm)	体重 (kg)	座高 (cm)
男子	1年	152.2	42.4	80.5
	県平均	152.4	43.7	81.1
	2年	159.1	47.9	84.4
	県平均	159.5	48.4	84.7
	3年	165.5	53.1	88.2
	県平均	165.2	53.7	88.1
女子	1年	150.8	43.0	80.6
	県平均	151.5	43.2	81.9
	2年	154.3	47.8	83.4
	県平均	155.2	47.0	83.8
	3年	158.1	51.2	85.6
	県平均	156.5	50.1	84.7

4月に行われた身体測定と視力検査の結果です。

視力検査の結果は、視力異常者(B~D)が各学年50%でした。適度に目を休め、温めたり遠くに目を向けることで、視力低下を予防しましょう。

視力検査

*矯正視力含む

視 力		A	B	C	D
1年	男子	48人	12人	16人	5人
	女子	17人	8人	14人	12人
2年	男子	45人	12人	14人	10人
	女子	32人	12人	18人	12人
3年	男子	36人	17人	20人	10人
	女子	33人	10人	29人	8人

A: 1.0以上
B: 0.7以上 1.0未満
C: 0.3以上 0.7未満
D: 0.3未満



学校では病気の疑いのある人に『お知らせ』を配付しています。病院では「心配なし」「経過観察」と診断されることもあります。しかし、通知を配られたらそのままにするのではなく、定期受診の目安としてください。



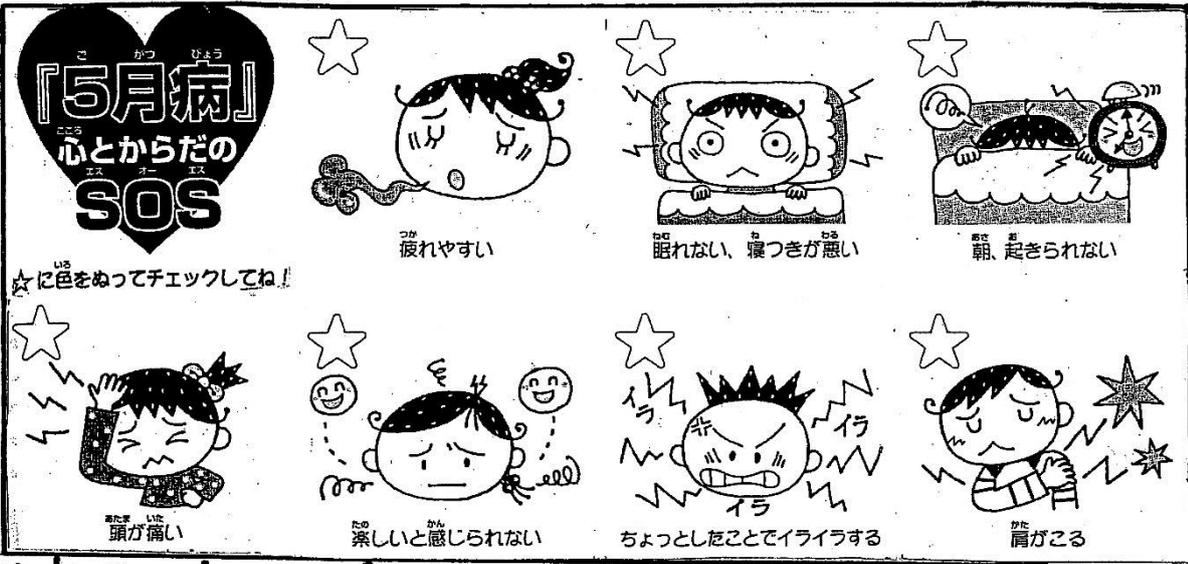
保健委員会だより

平成27年度

5月

「五月病にならないように体調を ととのえよう」

体調をくずさないようにするためには、
生活リズムを見直していきましょう。
早寝・早起きは、生活リズムの基本です。
これをきちんと行っていると、正しい生活リズム
になります。



健康生活は規則正しい生活リズムと生活習慣から!!

- まずは、早寝して毎日決まった時間に起きましょ。
- 次に、3食きちんと食べましょ。
- 適度な運動を継続ましょ。
- 身のまわりの清潔を心がけてましょ。

保健委員会 担当 1-4 門平凌希