

えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.4.30 NO.2 5月号



5月の保健目標

規則正しい
生活しよう

新しい学校生活が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。明日から始まるゴールデンウィークは、新学期の緊張で疲れた体と心を休めるにはちょうどよい時期ですね。連休中も規則正しい生活を送り、6日は元気に登校しましょう！

健康診断結果

身体測定

*測定値は平均値

*県平均はH27年度の数値

	学 年	身長 (cm)	体重 (kg)
男 子	1 年生	152.3	42.8
	県平均	152.6	43.6
	2 年生	★159.5	47.0
	県平均	159.4	48.3
	3 年生	★165.4	★54.0
	県平均	165.3	53.9
女 子	1 年生	150.7	42.8
	県平均	151.5	43.6
	2 年生	153.9	★47.4
	県平均	154.9	47.2
	3 年生	155.7	★50.9
	県平均	156.6	50.1

視力検査

*矯正視力含む

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



視 力	A	B	C	D
1 年	男子 47 人	17 人	14 人	8 人
	女子 54 人	14 人	22 人	12 人
2 年	男子 36 人	14 人	21 人	10 人
	女子 18 人	6 人	16 人	10 人
3 年	男子 39 人	14 人	16 人	9 人
	女子 31 人	14 人	22 人	7 人

4月に行われた身体測定と視力検査の結果です。身体測定結果の☆マークのある項目は県平均を上回っている数値です。3年生男子は身長も体重も県の平均を上回っています。

視力検査の結果は、2・3年生の視力（B～D）が50%を超えていました。授業を受ける姿勢を意識すること、適度に目を休め、遠くに目を向けることで、視力低下を予防しましょう。



4月は健康診断が盛りだくさんでしたが、5月もまだまだ続きます。

自分の体をよく知るためにも、欠席せず健康診断を受けましょう。

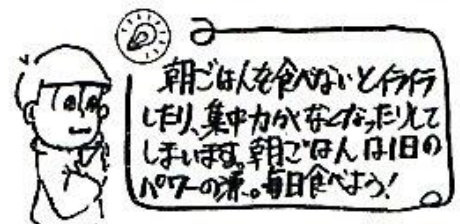
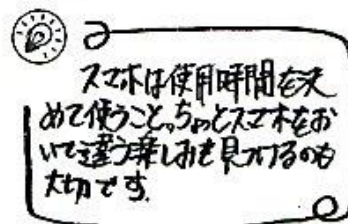
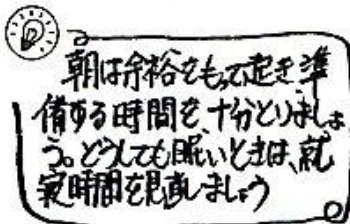
保護者の皆様へ

心電図検診、尿検査は2次検査があります。2次検査対象者には後日お知らせが届きますので、詳しい検査を行ってください。

平成28年

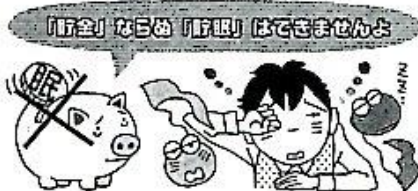
保健委員会だより 5月

生活習慣の『慣れ、ダレ、崩れ』はないですか？



✖睡眠は、具守められません！

それどころか休日に眠りすぎてしまうと、体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすることもある...



1-4保健委員 鈴木愛花