



保健使りけんこう

平成26年4月30日(水)
熊谷市立玉井中学校
保健室



5月の保健目標
健康診断でみつかった
病気は早く治そう

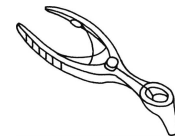


学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

新緑がまぶしい季節になりました。
新年度がスタートして1か経過しましたが、みなさんが日々成長していると感じます。
しかし、疲れもでてくるようで保健室の利用がやや多くなってきました。頭痛、腹痛に加え、心配事がある人もいます。休養を上手にとって体を休めたり、話を聞いてもらうなどして、体と心の健康を保ってほしいと思います。



5月の健康診断予定



月日(曜日)	項目	対象学年
5月 8日(木)	耳鼻科健康診断	1年生全員 2・3年生は抽出
5月15日(木)	歯科健康診断	全校生徒
	尿検査(二次)	必要が認められた人
5月16日(金)	尿検査(二次)	必要が認められた人
5月21日(水)	内科健康診断	3年生
5月27日(火)	尿検査(二次) 予備日	今まで提出できなかった人
5月28日(水)	内科健康診断	1年生

- ※2年生の内科健康診断は、6月4日(水)の予定です。
- ※内科健康診断は、結核健康診断も兼ねています。問診票を全員に提出してもらいます。忘れないようにしましょう。
- ※1年生と3年生は、林間学校や修学旅行の臨時健康診断も兼ねています。宿泊前の健康調査も行いますから、これも忘れずに提出してください。



今のところ、視力、眼科健康診断についてお知らせを出しました。視力がB以下だった人にお知らせをしましたので、正確な視力と、視力低下の原因を診てもらい、今後について眼科医の指導を受けましょう。
視力については、427人中234人の人にお知らせをしました。全体の55%にあたります。矯正が合っていない人も多かったです。授業内容をしっかり理解するために、はっきりと見えるようにしておきたいですね。

結果がスタート、健康診断

健康診断は、学校で受けたら終わりではありません。結果を受け止め、これまでの生活を振り返ったり、病院で原因を調べてもらったりすることで、より元気な毎日の始まりとなるのです。

身体測定結果（各学年平均値）

玉井中学校全体の様子です。参考にしてください。

周りと比べるのではなく、あくまでも自分がバランスよく成長しているか、これまでの成長と比べてみてください。また、何か心配なことがあったら、保健室に来てください。



男子	1年生	2年生	3年生
身長(cm)	149.6	159.3	163.2
体重(kg)	40.8	47.3	51.6
座高(cm)	80.2	85.1	87.3

女子	1年生	2年生	3年生
身長(cm)	151.0	153.1	155.9
体重(kg)	42.7	45.8	50.6
座高(cm)	82.5	83.2	85.3

玉井中学校のみなさんは、埼玉県平均と比べてみると、全体的にやや小さい傾向にあります。



世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。

※データ：「Tobacco Fact Sheet」WHO
「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」
日本たばこ産業株式会社



TOPICS

話題のじゆば

タバコには約4000種類の化学物質が含まれている

このうち少なくとも200種類は有害で、50以上の物質に発がん性がある
世界中で6秒に1人がタバコが原因で死亡
喫煙者の2人に1人以上は、タバコが原因で死亡

～自分の体を大事にしよう！～

月刊誌「健」（日本学校保健研修社 発行）より抜粋



