



ほけんだよい

東水沢中学校保健室 / 2023年3月10日(金) 発行 No.5

だいぶ日も長くなり、着実に春が近づいていることが感じられます。あと数日で、3年生は卒業、1・2年生は修了を迎えますね。

3学期の身体測定の結果を記入して、健康診断結果のお知らせをお届けします。東中全体の結果については、下の表のとおりです。1年生男子の身長は、1学期から平均で5.1 cmも伸びています。文字どおり、伸び盛りのおみなさんの成長はものすごいですね。そして、この1年間のうちには、笑ったり、泣いたり、ものすごく悩んで考えたりしながら、身体だけでなく内面(心)も大きく成長したことと思います。自分の力を信じて、卒業・修了後も頑張ってもらいたいと思っています。

ところで、みなさんにとってこの1年間、保健室は利用しやすい場所として機能していただけのでしょうか? 令和4年度1年間で、身体や心の不調(けがを含む)で、延べ1494人(3月9日現在)の人が保健室を利用しました。けがをした時はもちろんのこと、身体や心に不調を感じて、自分だけではどうしようもない時は、迷わずSOSを発信し、誰かに頼ったり、助けてもらったりしましょう。保健室もそういった場所の一つだということを知ってほしいと思います。

<1学期と3学期の身体測定(平均)の比較>

		身長 (cm)			体重 (kg)		
		3学期	1学期	増減	3学期	1学期	増減
1年生	男子	159.4	154.3	+5.1	49.5	46.5	+3.0
	女子	155.2	153.3	+1.9	49.6	48.3	+1.3
2年生	男子	165.0	161.5	+3.5	55.6	51.6	+4.0
	女子	157.1	155.9	+1.2	49.4	48.5	+0.9
3年生	男子	166.9	165.2	+1.7	62.1	58.0	+4.1
	女子	156.4	155.9	+0.5	50.9	50.0	+0.9



身長・体重に関して見る時に大事なことは、自分と他の人を比較

するのではなく、自分自身の身長と体重がバランス良く発育しているかを見ていくことがポイントです。肥満度の数字がその目安となります。

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間聞き続けると

『ヘッドホン難聴』を起こすことがあります

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！



会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする

保護者の方へ

- * 3学期の『健康診断のお知らせ』では、冬休み明けに治療が済んだ方に治療済みを示す『済』のスタンプをつけています。2学期までに済んだ方には、2学期のお知らせの方についていますので、ご確認ください。
- * スポーツ振興センターの『医療等の状況』の用紙がお手元にある方は、3月15日（水）までに保健室（養護教諭）へ提出をお願いいたします。

季節は春へと向かっていますが、まだまだ油断できないのが、新型コロナウイルスとインフルエンザです。

4月からの新生活に向けて気持ち良くスタートがきれるように、春休みも感染症対策をしっかりととりましょう。

1年間、ありがとうございました。

卒業・修了おめでとございます。身体を大事にしてね！