

きつと大丈夫

並木中学校
保健だより6月号
令和8年6月4日発行

6月は梅雨の季節。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいますよね。一方で、雨の日は外出せず室内でゆったり過ごし、心や体を休ませる良い機会でもあります。しとしとと揺らぐ雨音を聞いていると心が落ち着きます。ゲームやインターネットも少しお休みして、静かな時間を過ごしてみてもいいですか？





今月の保健安全目標

- ☆ 梅雨時の衛生に注意しよう ☆ 歯を大切にしよう
- ☆ 梅雨時の登下校、学校生活に注意しよう

6月の健康診断日程

内科検診は2日あります。自分のクラスの日程を確認してください。

項目	日程・対象	注意事項
眼科検診	<u>6月16日(火)</u> 9:00~ 全学年 	☆ 検診の妨げにならないように 前髪はピンで留める、左右に分ける、ゴムでしばるなどしてください。 ☆ コンタクトをしている人は、検診時に「コンタクトです」と申し出てください。
内科検診	<u>6月17日(水)</u> 9:00~ 7年生、9-1、9-2 <u>6月24日(水)</u> 9:00~ 8年生、9-3、9-4 	☆ 服装：半袖体操服、ハーフパンツ ※プライバシーに配慮し、半袖体操服の上から聴診器を当てます。 ☆ 内科検診ではあいさつなしでOK!
歯科検診	<u>6月23日(火)</u> 8:40~ 5/21 欠席者対象	☆ 家で歯みがきをしてきてください。
尿検査 (最終)	<u>6月29日(月)</u> 予備日:6月30日(火) これまでの未提出者	☆ 8:30までに保健室へ提出してください。

保護者の方へ

本校では内科検診時に生徒のプライバシーに配慮し、診察場所には該当生徒一人のみの在室とし、半袖体操服の上から聴診をしています。ですが、必要に応じて、視診や触診をすることがあります。学校生活を送る上で問題となる病気を見つけるために必要なものですので、ご理解いただけますようお願いいたします。

がん教育講演会

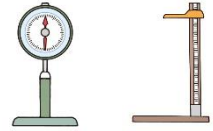
9年生を対象に行われました。実際にがんにかかり闘病された講師の先生のお話から、がんについて考えを深めることができました。

～みなさんの感想より～

- ☆ステージ1とステージ4の5年後の生存率の差に驚いた。自分の体は自分で守ることができるように、異変を感じたらすぐに相談するなど手遅れになる前に対処できるようにしたい。
- ☆もし自分や身内の方ががんになってしまっても、焦らずに行動して、優しくその人のそばにいてあげることが大切なんだと学んだ。



並木中生の健康の様子



その1：身体計測編

遅くなりましたが、4月に実施した身体計測の学年・性別ごとの平均値をお知らせします。人によって成長の度合いは違うので、この数値は参考としてとらえてください。

単位：身長cm 体重kg

		身長		体重	
		校内平均	全国平均	校内平均	全国平均
男子	7年	△ 153.9	153.8	△ 45.9	45.2
	8年	△ 161.7	161.1	△ 50.6	50.4
	9年	△ 167.7	166.1	55.0	55.0
女子	7年	▼ 151.2	152.4	▼ 42.7	44.4
	8年	▼ 154.9	155.0	△ 47.6	47.5
	9年	▼ 156.1	156.4	▼ 48.0	49.7

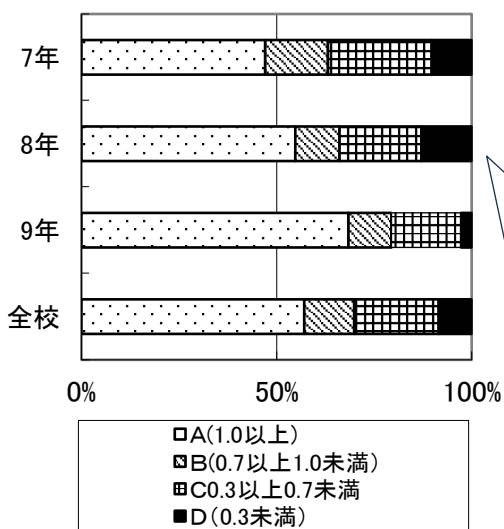
△全国平均値を上回っている ▼全国平均値を下回っている

その2：視力検査編

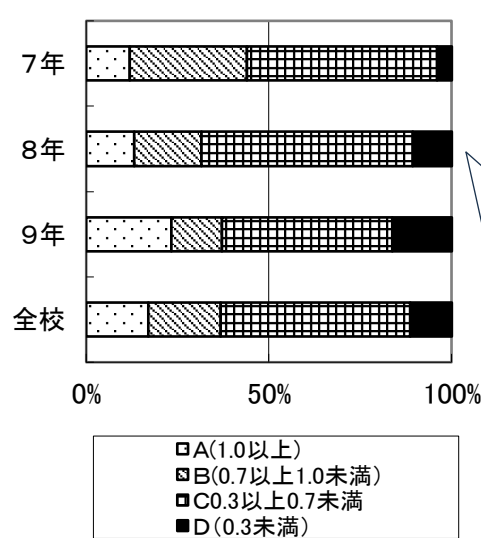
4月に実施した視力検査結果の学年ごとの割合をお知らせします。

裸眼視力

矯正視力（眼鏡・コンタクト）



裸眼視力 A 未満の人の割合の全国平均は約59%。本校はそれを下回っています。



せっかく眼鏡やコンタクトレンズを使っても度が合っていない人が多いようです。



水分補給の飲み分け術

スポーツドリンクに種類があるのを知っていますか。浸透圧の違いで「アイソトニック飲料」と「ハイポトニック飲料」に分けられます。

アイソトニック飲料

濃度が人の体液に近く、吸収がゆっくり。
糖分が多くエネルギー源にもなる。運動前に最適

ハイポトニック飲料

濃度が人の体液より低く、吸収が早い。
糖分が少なく、カロリーが低い。運動中に最適



脱水や熱中症予防に、スポーツドリンクは適していますが、少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っています。飲み過ぎには注意が必要です。

普段は水やお茶にするなど、飲み分けを意識しましょう。

