

# 保健だより 5月

令和4年度 第2号  
2022.5.11(水) 黒川高校保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。学校生活には、慣れてきましたか？今月も4月に引き続き、各種健康診断を行います。治癒勧告書も順次配付していますので治療が必要な場合は、早めに受診し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

## 【身体測定の結果】

	R4 黒川高校		R2 全国	
	平均身長	平均体重	平均身長	平均体重
1年男子	167.4 cm	61.7 kg	168.1 cm	57.9 kg
2年男子	168.1 cm	61.1 kg	169.7 cm	60.4 kg
3年男子	169.3 cm	65.1 kg	170.7 cm	62.9 kg
1年女子	156.8 cm	53.2 kg	157.2 cm	51.5 kg
2年女子	155.9 cm	52.9 kg	157.5 cm	52.1 kg
3年女子	157.1 cm	53.7 kg	157.9 cm	52.6 kg

測ってみよう！

月日	月日	月日	月日	月日
kg	kg	kg	kg	kg

## 日常生活のチェックをしよう！

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い
- 夜ごはんの時間が遅い
- 1日の食事回数が決まっていない
- 夜食や間食が多い
- 好き嫌いが多い

チェック項目がゼロになるよう、食生活や運動習慣の見直しをしましょう。また、こまめに体重測定をすることも健康管理には効果的です。

## ～5・6月の健康診断のお知らせ～

\* 予定のため、変更になることもあります。

項目	日時	対象クラス	場所	注意事項
内科検診	5月23日(月) 5月30日(月) 5月31日(火)	25・24・23・21・22 15・13・14・12・11 01・02・05・04・03	保健室 5・6時間目	運動着(中は半袖)に着替える * 順番が来るまで、静かに整列して下さい。
歯科検診	5月10日(火) 5月12日(木) 5月17日(火) 5月24日(火)	03・04・05・21 22・23・24・25 01・02・14・15 11・12・13	保健室 5時間目	検診の前に歯磨き、うがい等により口の中をきれいしておく。
眼科検診	5月18日(水)	全学年	体育館 5時間目	コンタクト使用者はそのまま受診可。 * 全学年を5校時の授業内で検診します。移動中は静かにお願いします。
耳鼻科検診	5月26日(木) 6月9日(木)	3学年 1学年	保健室 5時間目	

## 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

### しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。



### よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

### 運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。



### こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



## 災害共済給付手続きについて 登校中の事故(自転車・自動車事故)に注意！！

学校内(授業中・部活動中・休憩中)や登校、下校時の『学校管理下でのケガ』に対しては、医療費の手続きが可能です。ただし、医療費の点数が500点以上(3割自己負担した場合に1500円以上)のものが対象となります(医療費助成で自己負担がない場合も対象となります)。通学時、授業中、部活中などに怪我をして、病院を受診した際には担任または保健室まで連絡してください。

最近では通学時の事故発生が多くなっています。これからの時期は天候不順も多くなります。心と時間に余裕を持って通学して下さい。

