

保健だより 5月

令和5年度 第2号
2023.5.11(木) 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？ときにはゆっくり過ごしながら、自分の心と体について振り返ってみましょう。

身体測定結果

		1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
R5黒川高校	平均身長	167.3 cm	168.9 cm	168.8 cm	155.6 cm	157.4 cm	156.5 cm
	平均体重	58.8 kg	63.6 kg	63.0 kg	53.4 kg	53.3 kg	54.1 kg
R3 全国	平均身長	168.6 cm	169.8 cm	170.8 cm	157.3 cm	157.7 cm	158.0 cm
	平均体重	61.7 kg	61.1 kg	65.1 kg	53.2 kg	52.9 kg	53.7 kg

～日常生活チェックしよう！～

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

※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。

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。



～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22日(月)	11・12・14・15・13	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。
	5月29日(月)	31・32・34・33・35		
	6月26日(月)	21・22・23・24・25		
歯科検診	5月9日(火)	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にしておく。
	5月11日(木)	21・22・23・24・25		
	5月16日(火)	33・34・31・32・35		
耳鼻科検診	6月8日(木)	3学年	保健室 5時間目	
	6月22日(木)	1学年		

※5月15日(月)に予定されていた眼科検診は、延期になりました。日程が決まり次第保健だよりにてお知らせします。