

ほけんだより

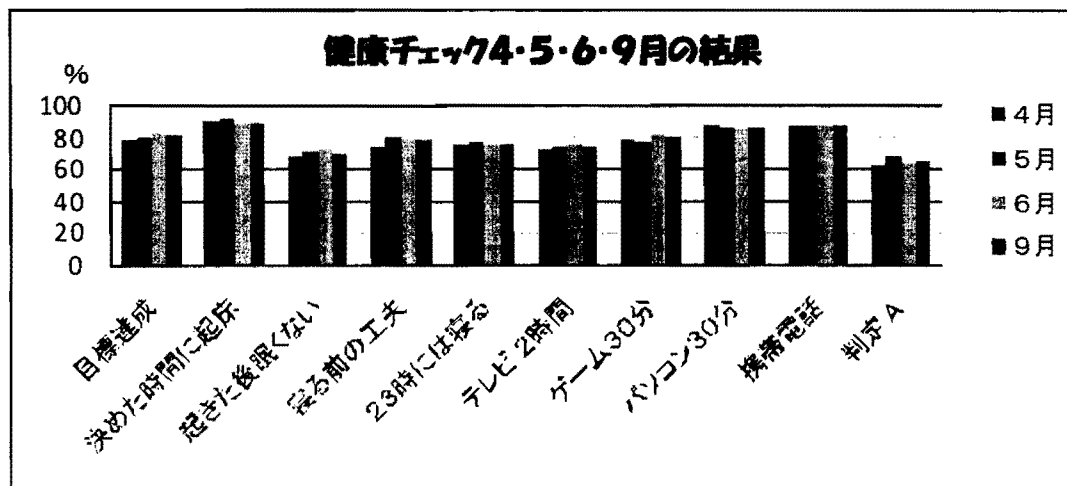
七葉中学校保健室発行



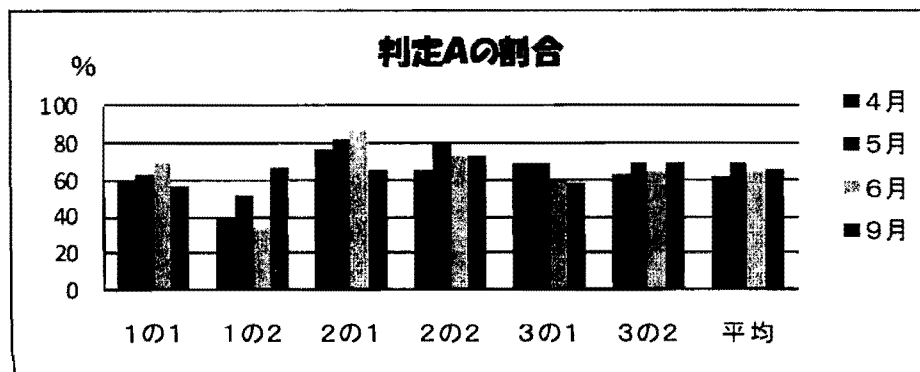
夏の終わりに “もうすぐ衣替え、上着は必要になるのかな” といつも思うのですが、衣替えの季節にふさわしい気温になってきました。今年は特に気候が変動しやすく、この季節の変わり目には体調を崩す人が多く出ます。当校でも、2年生を中心に体調を崩し学校を休んでいる生徒がいます。

「手洗い」・「早寝早起き朝ご飯」で規則正しい生活を送り、うまく季節の変わり目を乗り切りましょう。

★健康チェック4.5.6.9月のまとめです。

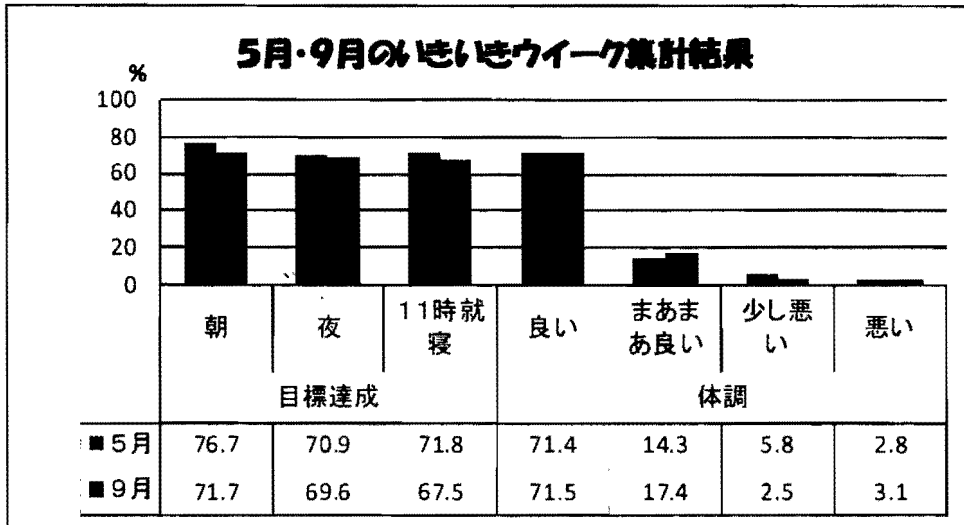


- ・ 総合判定で見ると、9月は6月よりやや上がりました。これは、「寝る前の工夫」・「パソコン使用時間」「携帯電話使用時間」が上がっていることから、皆さん1人1人が気をつけた生活をした成果です。
 - ・ 「決めた時間に起床」が下がったのは、夏休みの生活から抜けていない生徒が多かったことが考えられます。
- 今後ともおうちの方の御協力をお願いします。



- ・ 平均で見ると「判定A」(各項目3点満点で、全部の項目を足して27点満点中、21点以上)が、目標の60%を超えています。クラスのバラツキも大分無くなってきました。良かったです。

★ 9月・5月いきいきウイーク集計結果です。



期間中は、1人1人意識して生活した人が大勢いました。保護者の方にもご協力をいただきありがとうございました。以下感想です。

<生徒の感想>

- ・全部出来て嬉しい。
- ・早く寝る朝ほど寝起きが良かった。今後も頑張る。
- ・これが習慣になるといい。

<保護者の感想>



- ・頑張りました。
- ・いきいきウイークは、目標時刻を守ろうと努力した。この調子で続けて欲しい。
- ・自分で目覚まし時計を掛けて起きていた、良かったです。
- ・カードを見て、眠れない日があることを知った。子どものことが少し把握できた。
- ・早寝早起きは、健康な生活をするには欠かせない。これからも続けて欲しい。
- ・計画的に学習の方も取り組んで欲しい。漫画やタッチの時間を学習に当てて欲しい。
- ・そんなにずっと体調が悪いとは知らなかった。子どものことが知れて良かった。

★ 9月・4月の身長・体重測定の平均値です。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	9月	155.2	153.1	43.9	45.5
	4月	152.0	152.1	42.3	44.1
2年	9月	164.5	155.8	54.1	49.0
	4月	161.7	155.1	52.3	49.1
3年	9月	167.5	158.0	55.0	50.5
	4月	166.6	157.9	53.6	50.4

- ・身長は、全学年が4月より大きくなりました。さすが成長期です。
- ・体重は、2年の女子がわずかですが4月より減っています。大事な成長期です。朝、昼、夜の食事をしっかり取り規則的な食生活を送り、減ることがないようにしましょう。肥満度が高い人は、成長期ですので身長の伸びを待ち、今の体重を維持しましょう。

※ 今回は、マイヘルスカードは返却しません。自分の身長・体重・肥満度が知りたい人は見せますので、保健室まで来てください。