

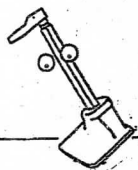
ひげんだより



平成29年5月1日
久喜市立菖蒲南中学校
保健室
NO 2

新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染みきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出るところです。

そんなところにゴールデンウィーク。のんびり派も、アクティブ派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。



平成29年度 発育測定結果

(身長・体重の平均)

			身長(cm)		体重(Kg)	
1年	男子	南中	152.6	=	42.7	▼
		県	152.6		44.1	
	女子	南中	154.8	○	44.8	○
		県	151.9		43.2	
2年	男子	南中	160.8	○	47.6	▼
		県	159.8		48.2	
	女子	南中	155.7	○	48.8	○
		県	155.0		47.0	
3年	男子	南中	162.9	▼	50.4	▼
		県	165.2		53.2	
	女子	南中	156.9	○	50.2	=
		県	156.8		50.2	

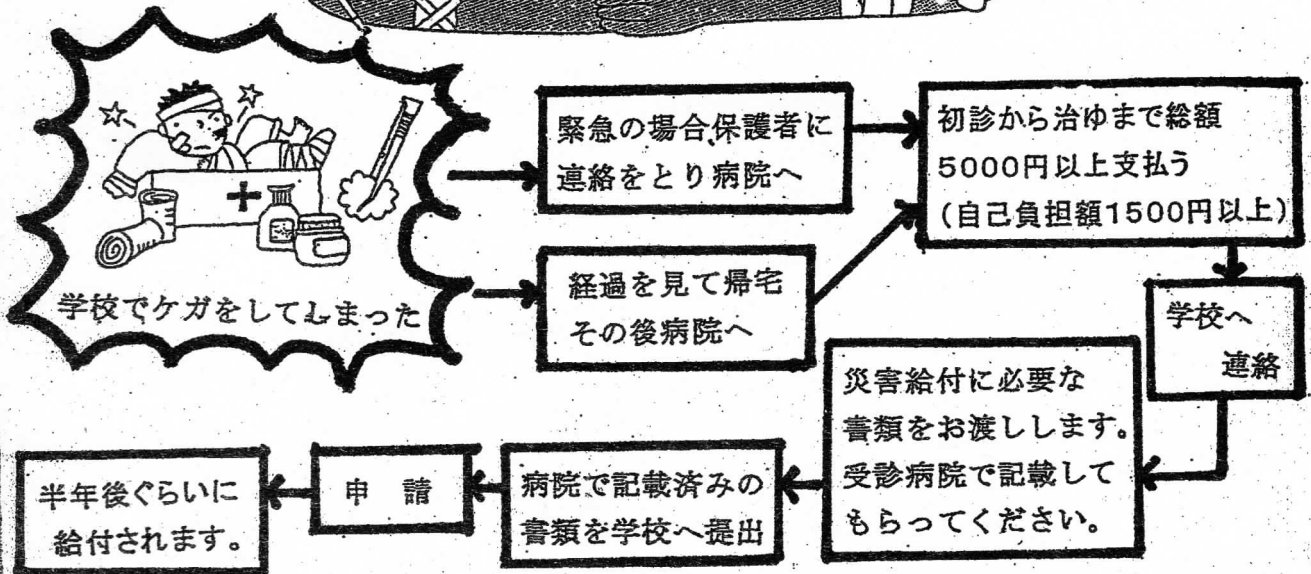
*県平均は、平成28年度 ○県平均を上回る =同じ ▼県平均を下回る

【考察】

- ・3年男子は、全項目県平均を下回り、身体が小さい。
- ・女子は、3年体重以外全項目上回り、身体が大きい。
- ・2年男子は、身長は上回り、体重は下回るなので、やせている生徒が多い。
- ・1年女子身長が、県平均との差が一番大きいので、身長の高い生徒が多い。



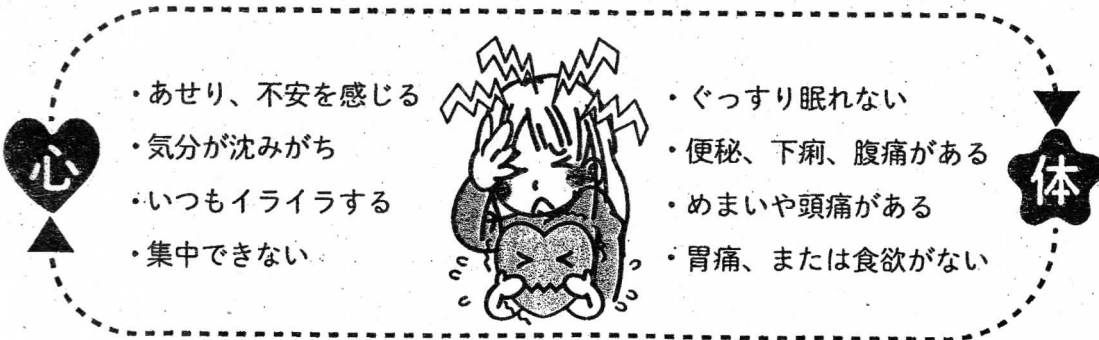
日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度



・日本スポーツ振興センターに申請する書類は、受診した病院によって違います。受診した病院を担任の先生まで、報告してください。

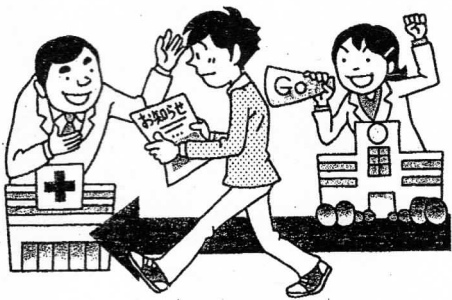
心と体は
とっても親密

心の不調から体の不調がおこることもあれば、体の不調が心の不調を招くこともあります。



- 心
- ・あせり、不安を感じる
 - ・気分が沈みがち
 - ・いつもイライラする
 - ・集中できない

- 体
- ・ぐっすり眠れない
 - ・便秘、下痢、腹痛がある
 - ・めまいや頭痛がある
 - ・胃痛、または食欲がない



学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。結果のお知らせを受け取った人は、早めに受診しましょう。