

5月 ほけんだより

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和元年 5月13日

新年度がスタートして早くも1ヶ月が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか？

連休は少しゆっくり過ごせましたか？新学期の慌ただしさや新しい環境での緊張感から体・心の疲れがたまってきている人もいます。

心と体はつながっています。体だけでなく心が疲れていても体調不良につながります。規則正しい生活を心がけ、体だけではなく、心も休める方法を見つけましょう。

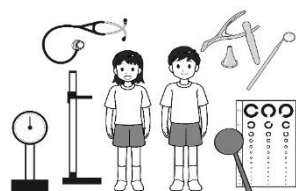
例えば、友達と話をする、買い物に行く、映画を見る、運動する、ゆっくりお風呂に入る、好きなことをするなど心のリラックスもしていきましょう。

さて、新しい年号になりました。まだ慣れないと感じる人もいるかもしれませんが、新たな気持ちで生き生きと学校生活を送れるといいですね。

～身体測定の結果より～

	身長		体重		
	校内	全国	校内	全国	
女子	中1	154.0	151.9		43.7
	中2	153.0	154.9	人数が少ないので省略	47.2
	中3	161.6	156.6		49.9
	高1	156.0	157.1		51.6
	高2	159.0	157.6		52.5
	高3	158.8	157.8		52.9
男子	中1	152.3	152.7		47.4
	中2	159.3	159.8	50.0	48.8
	中3	162.8	165.3	49.2	54.0
	高1	168.8	168.4	60.3	58.6
	高2	166.5	169.9	60.4	60.6
	高3	167.4	170.6	63.3	62.4

去年の自分より成長してましたか？
自分のペースで体も心も成長していきましょう。



～視力検査結果～

視力検査 C 以下がある生徒

中学生	10人/34人
高校生	8人/49人

4月に行った視力検査の結果です。

去年と比べてどうでしたか？

よく皆さんの会話の中から Youtube をずっと見ていた、スマホは寝る時まで見ている、、、なんて話が聞こえてきます。

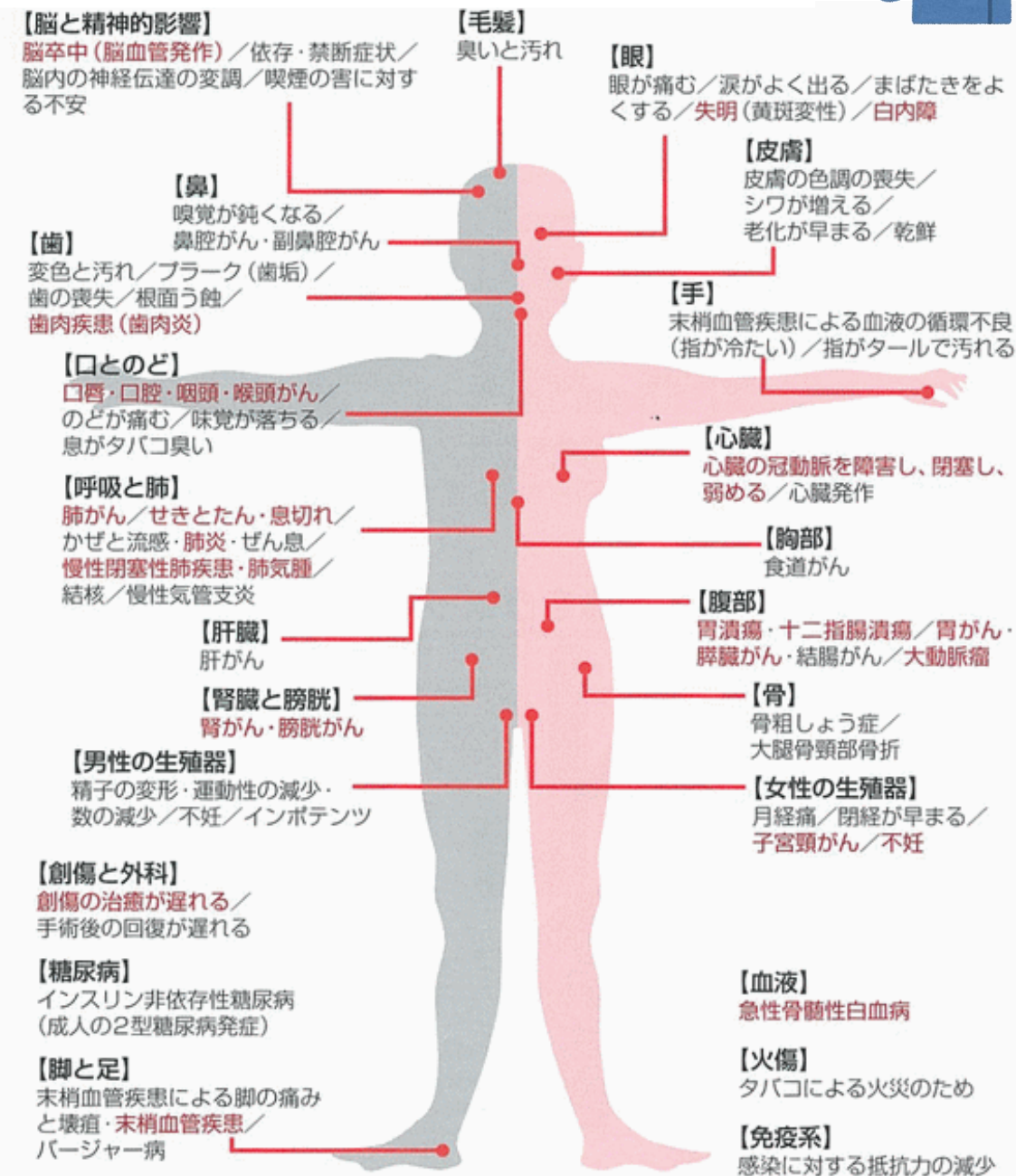
これからは、目を休めることをしてみてください。30分～1時間勉強や動画などで目を使ったら、15分くらい遠くの外を見たいして目を休めましょう。



5月31日は 世界禁煙デー

～たばこの全身の害～

たばこを吸うと、体全身にどんな影響があるのか、
知っていますか？



(タバコ・アトラス,WHO,2006,一部改変)