

夏休み直前に梅雨が明け、夏空が広がると同時に厳しい暑さがやってきました。熱さ対策をしっかりとって、体調を崩すことなく過ごしていきましょう。さて、新しい生活がスタートしてから3ヶ月、振り返ってみてどのような思いを感じているのでしょうか？「中総体や合唱コンクールなどの行事が実施できてうれしかった。学習の成果を発揮できた。部活動が終わって残念。」など、保健室で様々な思いが聞こえてきました。よくできたこともうまくいかなかったことも、皆さんには大切な出来事です。夏休みは、リフレッシュとチャレンジのバランスを取りながら、よい時間を過ごしてほしいと思います。

令和3年度 健康診断の結果より

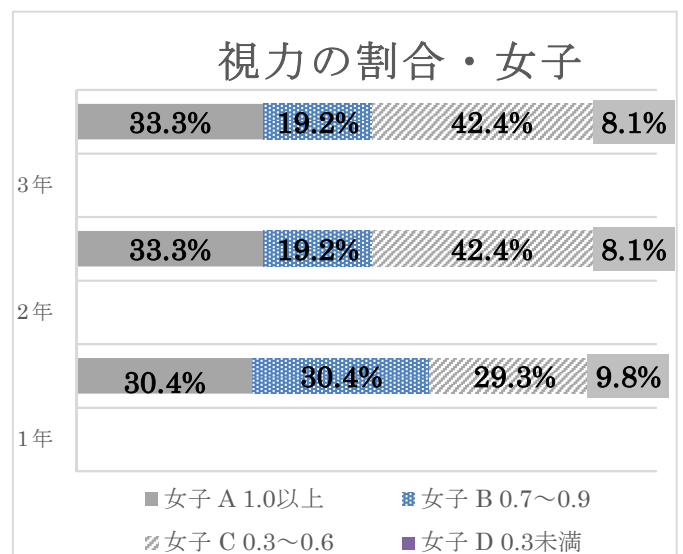
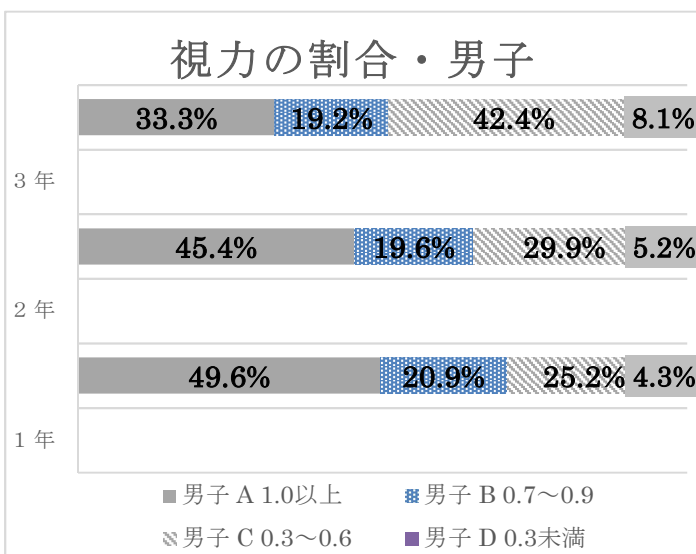
1 発育測定平均値

| 性別 | 学年 | 平均身長(cm) | | | | | 平均体重(kg) | | | | |
|----|----|----------|-------|-------|-------|-------|----------|------|------|------|------|
| | | 本校R3 | 本校R2 | 仙台市 | 宮城県 | 全国 | 本校R3 | 本校R2 | 仙台市 | 宮城県 | 全国 |
| 男子 | 1 | 154.8 | 154.9 | 153.4 | 153.4 | 152.8 | 46.7 | 46.5 | 44.9 | 46.1 | 44.2 |
| | 2 | 162.2 | 162.4 | 160.6 | 160.9 | 160.0 | 50.4 | 50.1 | 49.6 | 51.3 | 49.2 |
| | 3 | 166.4 | 166.4 | 166.1 | 165.9 | 165.4 | 54.0 | 56.1 | 55.1 | 55.8 | 54.1 |
| 女子 | 1 | 153.6 | 152.7 | 152.0 | 152.3 | 151.9 | 44.1 | 44.0 | 44.1 | 45.7 | 43.8 |
| | 2 | 155.8 | 156.4 | 155.3 | 155.2 | 154.8 | 47.2 | 47.2 | 48.0 | 48.2 | 47.3 |
| | 3 | 157.1 | 159.3 | 156.8 | 156.5 | 156.5 | 49.2 | 50.2 | 50.6 | 50.4 | 50.1 |

*市、県、全国の平均値は令和元年度の数値になります。

昨日、配布した「健康の記録」の中に成長曲線のグラフが入っていました。大切なことは、他の人と数値を比べることより、自分自身がバランス良く成長しているかどうか確かめることです。

2 視力検査結果



昨年度から視力が低下しB以下や左右の視力差がある人は、早めに眼科で見てもらうことをおすすめします。パソコンやスマホなどデジタル機器を使用する時間が増加し、目への負担も増えています。その結果、視力低下だけでなく、頭痛や肩こり、だるさを感じる、睡眠不足になるなど全身に影響が出ることも多いのです。「なんとか見えるから大丈夫」とそのままにせず、よい状態で生活ができるように専門医を受診しましょう。

3 歯科検診結果

口腔の検査で、歯垢がついている人の割合は全体の34.5%でした。そのうち、早急に受診が必要な人は3.6%でした。歯垢をそのままにしておくことは、むし歯にかかるリスクがかなり高くなります。通常の歯みがきをていねいにし、加えて歯科医院の定期検査と歯垢除去を積極的に取り入れていきましょう。

治療が必要な人は、この夏休みがチャンスです。いざというときに体調を崩したり、痛みが出て集中できなかったりということがないように、体の調子を整える時間をぜひ作っていきましょう。

熱中症は自分で予防できます *水分補給は、20~30分おきにこまめにする。がぶ飲み禁止！



*体調管理は、日頃の生活習慣がとても重要です。よい状態で、運動や学習ができるように体調を整えることは、自分にしかできないことです。できるだけ、学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。

登校する前に必ずチェック！

✓がつかない項目があるときは、登校前におうちの方と相談しましょう

発熱していない 朝食は食べた 睡眠不足ではない

体調不良はない（特に、腹痛や頭痛があるときは要注意）

体に痛みはない（けがをしている場合は、無理をしない）