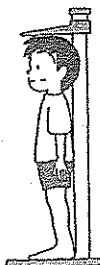


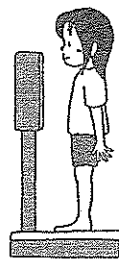
ほけんだより 5月

2015年
尼崎市立若草中学校
保健室

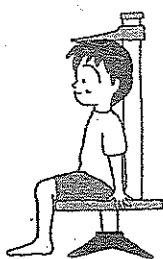
若草中学校 身体測定結果。



身長	男子	女子
1年	153.6	152.0
2年	159.6	154.9
3年	164.2	156.4



体重	男子	女子
1年	44.5	45.9
2年	48.3	48.7
3年	53.4	52.5



座高	男子	女子
1年	81.8	80.8
2年	85.7	79.7
3年	88.6	84.1

若草中の学年別平均値です。平均値は、全体の様子を知らするための値です。若草中の皆さんは、順調に成長していることがわかりました。自分が平均より「高い」「低い」「良い」「悪い」ということではありませんので、心配しないでください。

健康診断の結果について 保護者の方へ

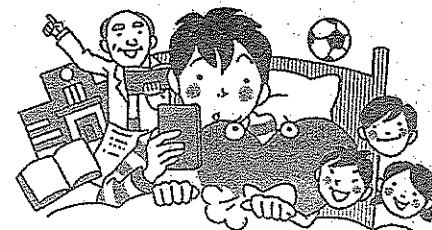
学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と言診断されることもあります。視力低下など毎年のことだから、わかっているから...とそのままにするのではなく、定期受診の目安にしていなければと思います。

健康診断が続いています

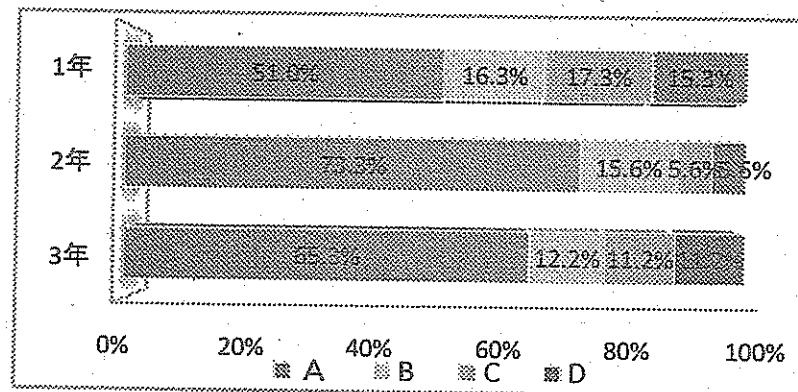
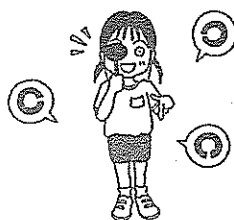
5月の予定

- 13日(水) 尿再検査 : 前回来提出者と対象者 当日忘れないよう前日から準備しましょう
- 14日(木) 歯科検診 : 全校生 当日の朝忘れず歯みがきをしてきましょう。

新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境に加えてさまざまな行事が続く。「ちょっと疲れたな〜」と思っている人も多いでしょう。体調を崩す前に休けいする時間を見つけてください。



視力検査結果



視力検査でC・Dだった人は黒板の字が見えにくくなっていますか？この機会にメガネ・コンタクトレンズを考えてみてください。

コンタクトレンズを使用している人・考え中の人へ

正しく
使おう

コンタクトレンズ



- 不向きな人には
 - ▶ 結膜炎・角膜炎など目の病気がある人
 - ▶ 涙の量の少ない人
 - ▶ こまめに手入れできない不器用な人
 - ▶ 医師の指示を守れない人



旧使い捨てや1週間・1ヶ月連続して装着など、手軽に使えらるものが増えていますが、コンタクトレンズは医療用具です。専門医の指導・定期検診を受けて正しく使きましょう。

5月30日はごみゼロの日

掃除すると
心もスッキリ!



日本では、大掃除といえど12月末にするというイメージがありますが、欧米では「Spring cleaning (スプリングクリーニング)」という言葉があり、春から初夏にかけてが大掃除のシーズンだそうです。

日本もこの時期は、梅雨前で掃除をするにはよい季節。自分の身の周りを整理し、掃除をして、気分スッキリしてみませんか。