

# ほけんだより

5月号

武庫中学校保健室  
H.26.5.16

寒暖の差が大きい5月。



衣服の調節、こまめにね。

新学期がスタートして約1ヶ月半。新しい環境に少しは慣れてきたものの、少し疲れが出てきているのか体調を崩している人もちらほらと出てきています。

3年生は修学旅行をひかえ、全体では体育大会の練習も始まります。運動量の増加に加えて、気温の高さや日差しの強さもあり、体力の消耗が大きくなります。帰宅後の時間の過ごし方を工夫しながら、早めに寝て、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

## 健康診断・あと少し



3年生は、歯科検診を残しほぼ終了。1, 2年生は耳鼻科、内科、歯科・・・と検診があります。検尿や結核問診票を提出していない人も数名・・・非常に残念です。

異常があった人にはお知らせを渡していますが、すでに病院で検査をしてもらっている人もいます。すばらしい!! 健康診断は、受けるだけではなく、その結果をもとに生活を見直したり、治療や検査に行ったりとその後が大切なのです。みんなは壊れたとわかっている自転車を乗り続けますか??

## 視力検査&眼科検診を終えて・・・



<左右の視力に差がある人>

数名いました。悪い方の目を使わなくなりがち(いわゆるサボり目)なので、視力の差が進行しやすい状態になっています。物の遠近感がわかりづらくなります。眼科での矯正、低い方の視力を意識して使う、両眼視のトレーニングなどで改善されることもあるので、早めに眼科に行きましょう。

<鼻眼鏡・レンズが大きすぎる人>

眼鏡がずり落ちている人。また顔の割にはレンズが大きすぎる人・・・が、健診で気になりました。最近では安くて色々なデザインがありますが、どんな形であっても「レンズの真ん中で見ること」が大切です。成長期である皆さんは、比較的短い期間で顔の大きさが変わることがあります。レンズもフレームも自分の目にあったものを調節してもらいに行きましょう。

チャレンジのこたえ・・・ 世界 一酸化炭素 / 200 主流煙 / 副流煙 好奇心 やせる

## 武庫中生の体格は・・・

		男			女		
		身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)	身長(cm)	体重(kg)	座高(cm)
1年	県平均	151.9	42.4	80.7	151.8	43.1	81.8
	本校	151.2	41.1	80.4	<u>152.2</u>	<u>43.4</u>	<u>82.9</u>
2年	県平均	159.4	48.2	84.8	154.6	46.8	83.5
	本校	159.3	<u>48.8</u>	84.4	155.1	46.4	83.0
3年	県平均	164.7	53.4	87.6	156.6	49.7	84.8
	本校	163.4	51.4	87.0	<u>156.8</u>	48.7	84.8

\* H25年度の兵庫県3計測平均と比較。下線項目は、平均より

本校の体格を兵庫県平均と比べると、1年生の女子はやや大きめ、2年生は男女ともほぼ平均並み、1, 3年男子はやや小柄。特に3年男子の体重は軽いですね・・・武庫中生は、全体的にみてスリム(特に男子)な傾向にあるようですね。これらは、あくまで平均値であってこの値とくらべて、落ち込んだり悩む必要はありません。みんな顔が違うように、体の大きさだって人それぞれです。前回の自分の測定値とくらべてどうだったか・・・それをもとに、食事内容を考えたり、運動を増やしたりと、生活習慣の見直しにつなげていってくださいね。

## たばこについての問題・・・チャレンジしてみよう!

5月31日は  禁煙デー。 ~ 下の語句から何が入るか考えてみて ~

大人にとっても、みなさんたちのような子どもにとってもタバコは大きな社会問題です。

タバコに含まれている有害物質には、ニコチン、タール  などがあります。その数は、およそ  種類!!

タバコは、喫煙する人が吸う  よりも、タバコの先から立ちのぼる  の方に有害物質が多く含まれています。

ちょっとした  からタバコを吸い始めてしまう人がたくさんいます。軽い気持ちで手を出さないで!

「タバコを吸うとかんたんに  」と言われますが、実は体に悪い影響がでているだけ。イメージにだまされないようにしましょう。

ふとる	50	酸素	日本	世界	主流煙	500	一酸化炭素
副流煙	好奇心	親切心	やせる	200	二酸化炭素		

