

保健だより



H28.7.20 物部中学校 保健室 (NO.5)

いよいよ明日から夏休みとなります。夏休みは自由に使える時間がたくさんあり、勉強やスポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンスです！新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら過ごせるといいですね。また、熱中症や事故・ケガ等に気をつけ、有意義な夏休みになるようにしましょう。夏休み明け、元気に登校する皆さんの姿を見ることを楽しみに待っています♪

平成28年度 発育測定結果

性別	学年	身長 (cm)			体重 (kg)		
		物中平均	栃木県平均	全国平均	物中平均	栃木県平均	全国平均
男子	1年	155.0	153.1	152.6	51.3	45.4	43.9
	2年	161.9	159.3	159.8	53.3	49.2	48.8
	3年	166.4	164.4	165.1	55.5	53.5	53.9
女子	1年	151.6	151.7	151.8	43.9	44.7	45.4
	2年	156.4	154.4	154.9	59.1	48.2	49.2
	3年	157.0	156.0	156.5	52.1	50.8	53.5

※ 今年度の測定結果の学年ごとの平均値です。栃木県・全国平均は平成27年度の値です。個人によって成長の速度は異なります。平均との差を気にするのではなく、バランスの良い食事・適度な睡眠と運動を心がけましょう！規則正しい生活がみなさんの健康な成長を促してくれます♪



保健室から夏休みにして欲しい3つのお願い

- ① **健康診断の結果、受診のすすめの手紙をもらった人は病院へ行こう！**
むし歯治療率は現在のところ、物中全体で49.4%となっています。
夏休み中に治療を済ませ、治療率100%を目指しましょう！
歯も目もその他も、放っておいていいことなんて1つありません。
- ② **部活動以外でも進んで体を動かそう！**
勉強の合間などちょっとした時間を見つけ、簡単な運動をしましょう！
ランニングやサイクリング、なわとび、ストレッチなど・・・
家事の手伝いをして体を動かすこともおすすめです！
- ③ **家族との会話をたくさんしよう！**
普段よりも家族と過ごす時間が増える機会です。家族との団らんも大切にしましょう。

★ 裏面に保健室から夏休みの課題として、各学級の保健委員の生徒が作成した歯みがきカレンダーがあります。1日3回(毎食後)みがくことを目標にして取り組みましょう。休み明けの9/1に学級の保健委員の生徒に提出してください。ご家庭でのご指導、よろしくお願いします。

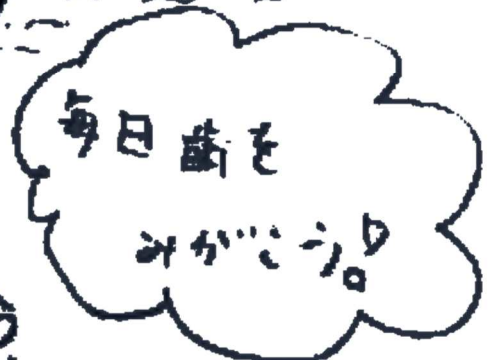
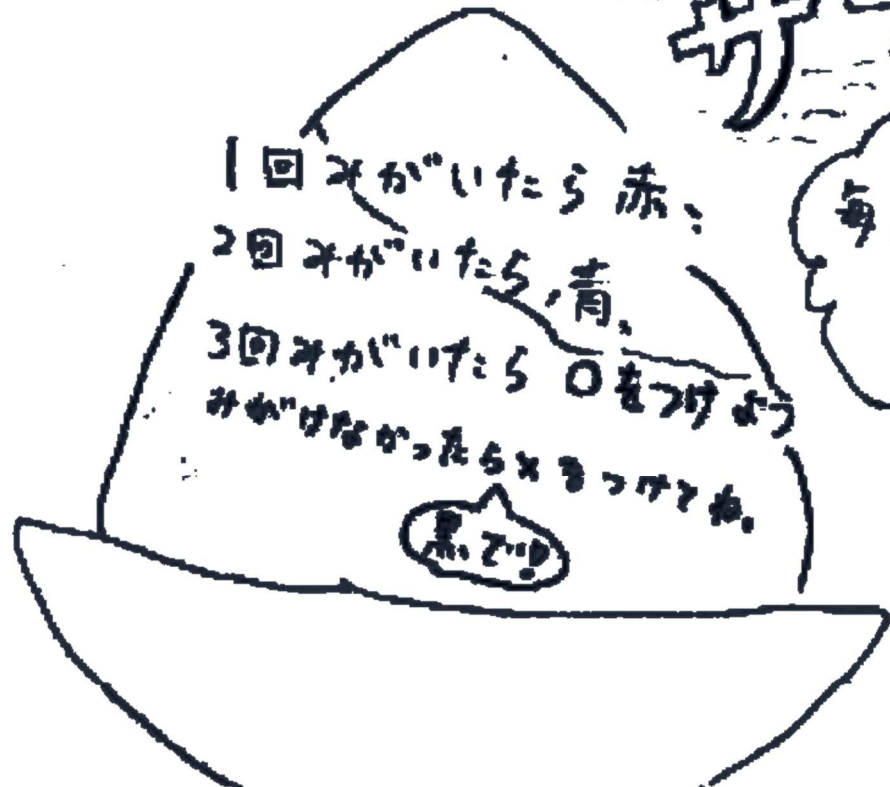
1年1組 歯みがきカレンダー！

7月	21	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31					

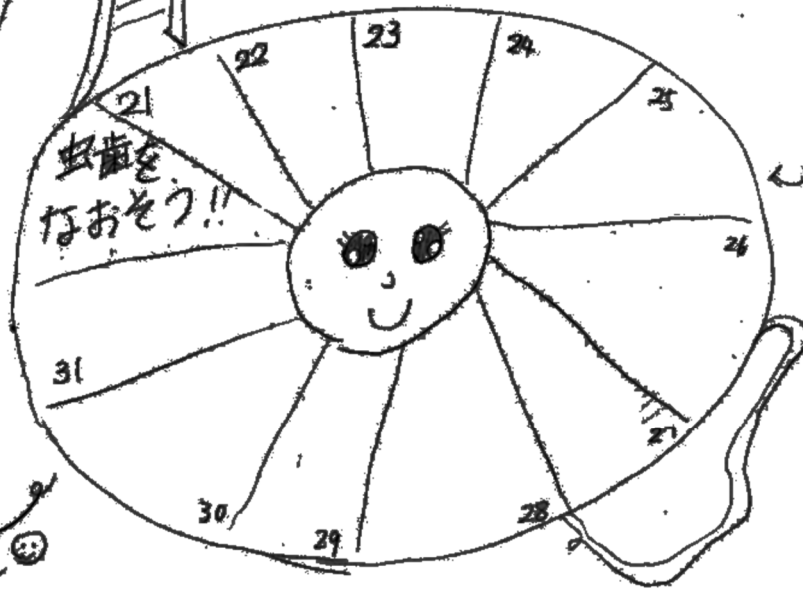


8月	1	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31			

Happy
サマ



7月



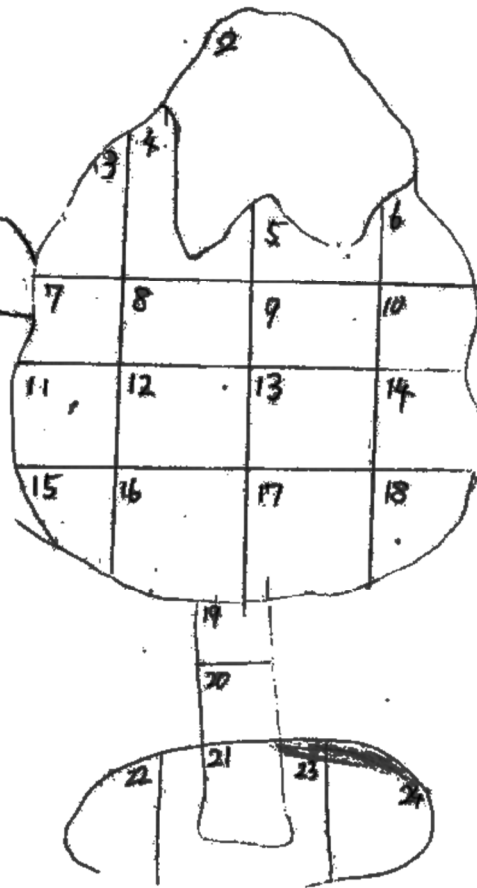
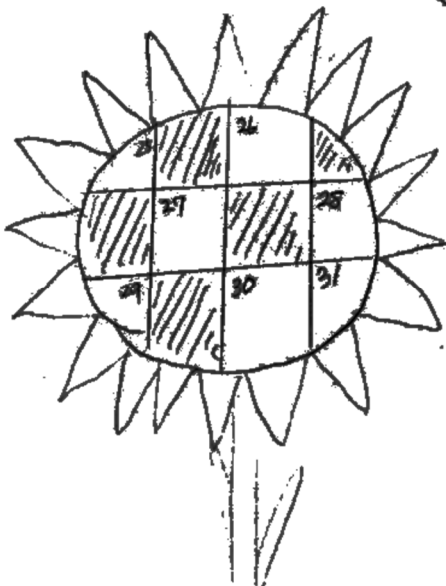
私. がんばる!!

ごきげん
だきしめて

1年2組カレンダー

歯みがき

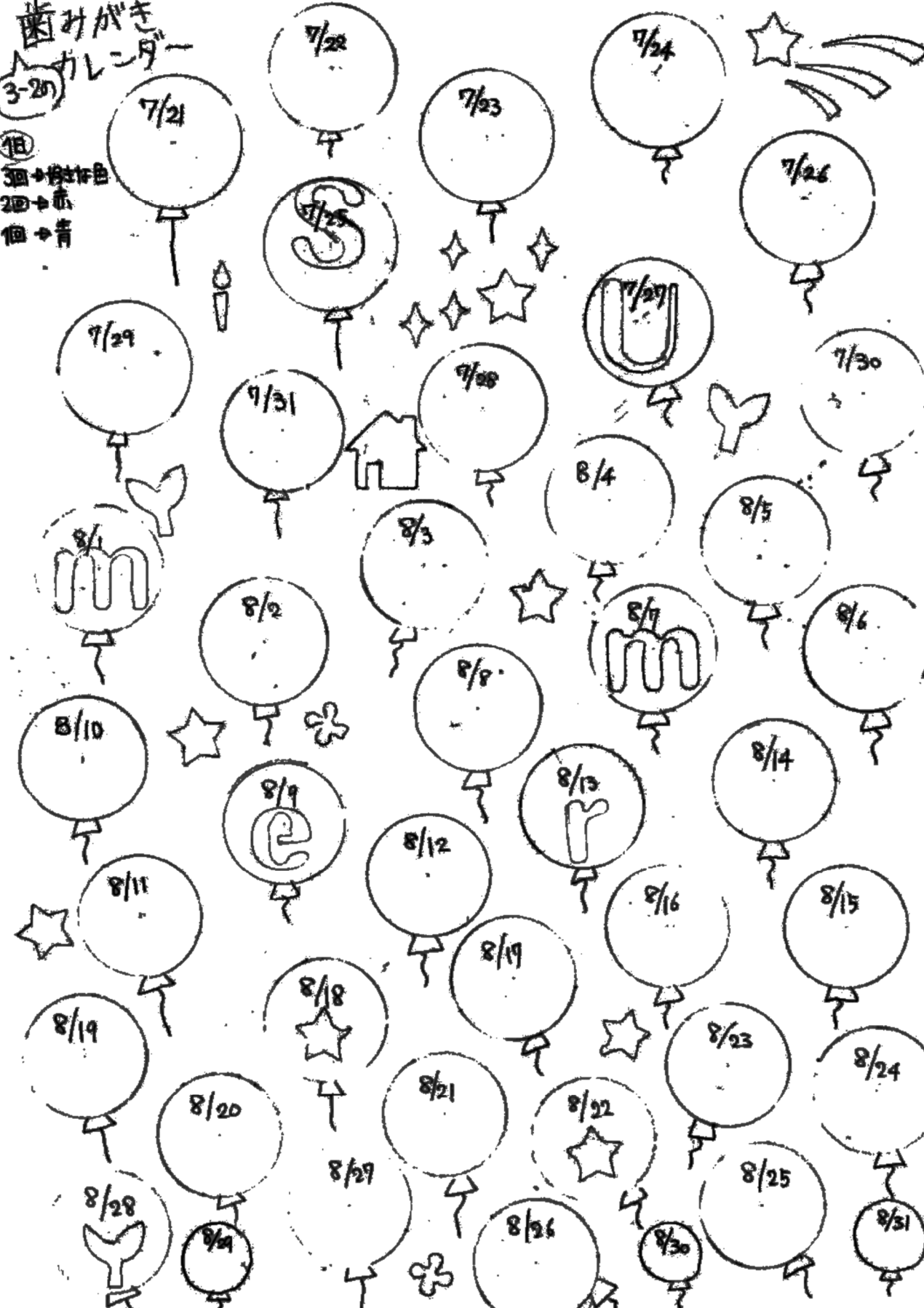
8月



1回みがいた
↓
赤色
2回みがいた
↓
青(水色)
3回みがいた
↓
黄色

歯みがき
カレンダー

(3-20)
①
30 → 緑
20 → 赤
10 → 青



7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26
7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7
8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13
8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

止園みゆきカレンダー

3-1