

ほけんだより 5月



日高市立武蔵台小中学校

令和6年5月1日(水)

後期課程 保健室発行 NO.2

5月の保健目標:生活リズムをととのえよう

先月実施した身体計測の結果をお知らせします。成長には個人差がありますので、他人と比べる必要はありません。体格のことで不安や悩みがある人は相談してくださいね。成長期の中学生に大切なのは、バランスのよい食事と適度な運動、そして十分な睡眠です。健やかな成長のために、規則正しい生活を心がけましょう。

身体計測の結果

身長・体重の平均値



男子	身長	体重
7年生	153.9 cm	47.6 kg
8年生	156.1 cm	45.2 kg
9年生	165.9 cm	53.4 kg

女子	身長	体重
7年生	152.9 cm	42.3 kg
8年生	154.5 cm	46.1 kg
9年生	158.8 cm	54.7 kg



視力検査結果

全校の68.8%が視力1.0以上(矯正視力含む)、16.5%がC以下という結果でした。C以下の人へは受診のすすめを渡しましたので、眼科を受診して、お医者さんに相談しましょう。

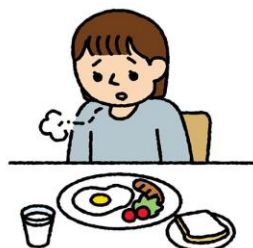
	A (1.0以上)	B (0.7~0.9)	C (0.4~0.6)	D (0.3以下)
7年生	19人	6人	0人	1人
8年生	24人	2人	2人	3人
9年生	21人	4人	3人	2人
矯正視力	11人	4人	6人	1人



見逃さないで! ストレスのサイン



朝、起きられない



食欲がない



イライラする



やる気が出ない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。