

5月 保健だよ!



★5月の保健目標★

自分の健康に関心を持ち、病気の早期発見や治療、疾病予防に努めよう。



心と体に疲れが出てきていませんか

新学期が始まって1か月ほど経ちました。新しい生活にも慣れてきて、疲れが出てくる頃ではないでしょうか。来週は、2年生の宿泊学習、3年生の修学旅行が行われます。元気に活動するために、規則正しい生活を心がけるよう声かけをお願いします。

★適度な運動

運動をして筋肉を鍛えると体温が上昇するので、免疫力も高まります。体育や部活動等、積極的に体を動かすことが大切です。家の手伝いをするのもよいです。

★体の基礎をつくる食事

1日3食バランスよく食べましょう。食物繊維やミネラル、発酵食品(ヨーグルト、納豆、チーズ等)を積極的にとるとよいです。



★自律神経を正常にする休養・睡眠

寝る直前までのメディア利用を避け、ぐっすり眠って質のよい睡眠で体と心の疲れをとることが大切です。朝は部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるとよいです。(曇りや雨の日でも太陽は十分な光量があるといわれています。)

【今後の保健行事】 ※毎週木曜日の朝・・・フッ化物洗口

6月15日(木) 歯科健康診断(1・3年) 8:35～ (2年) 13:10～

身体計測の結果(身長・体重の平均値)

※富山県平均(R4)

学年	性別	男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	井波中	152.4	45.0	152.5	42.1
	富山県	154.6	46.4	152.7	44.6
2年	井波中	160.7	50.2	154.6	49.4
	富山県	161.7	51.3	155.5	48.1
3年	井波中	167.6	55.9	157.0	48.1
	富山県	166.5	55.7	157.0	50.2

中学生は、心身ともに成長の著しい思春期の時期です。身長や体重が増えるということだけでなく、体の中の臓器の働きも成長しています。十分な睡眠、バランスのよい食事、運動に心がけ、規則正しい生活を送ることが大切です。また、成長には個人差があるので、普段から健康に過ごすことができれば、心配はいりません。お子さんの計測結果は、他の健診結果と合わせて、1学期末に保護者の方へ通知する予定です。



熱中症に注意



5月に入り気温の高い日も増えていきます。この時期は、体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。

★1日3食の食事が脱水予防につながります。

朝食をしっかりと食べて登校できるようご配慮をお願いします。

★水筒の用意をお願いします。

個人持ちとしています。活動や天候を考え、不足することのないようにしてください。



新型コロナウイルス感染症対応について

5月8日から、新型コロナウイルス感染症への感染が確認された場合の出席停止の期間を「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」としています。感染が確認されていない生徒については、出席停止の対象とはなりません。生徒本人に風邪症状がある場合は、自宅で休養することが望ましいです。その場合は、欠席となります。

※詳細については、別紙「新型コロナウイルス感染症治療報告書の提出等について(お願い)」をご覧ください。

裏面に富山県教育委員会からの「簡単エクササイズ」の資料があります。