

すこやかさん



浅井中学校
ほけんだより
R7/4/30

新しい生活がスタートして、少しずつ疲れが出てくる頃となりました。「まだまだ元気！
と思っても、早め早めのケアをしてGWを楽しく過ごせると良いですね！



今年度からお世話になります、養護教諭の安藤あずさです。「あずさ先生」と呼んでもらえると嬉しいです。11/16日生まれのO型。今のマイブームは漫画（主に少年漫画）を読む、イラストやダンス動画を観ることです！一緒にいますか？お勧めがあったら教えてくださいね！



初めまして。今年度からお世話になります。
養護教諭の中田彩耶(なきたさや)です。みなさんの心と体の健康づくりを全力でお手伝いします！学校のこと、みなさんのこと、色々教えてほしいです。よろしくお願いします☺
ちなみに9/6生まれのA型です☆彡

皆さんが学校生活を健康に過ごせるよう保健室からサポートしていきます。1年間よろしくお願いします！



できました！校内平均身長！



＜浅井中平均＞

	男子	女子
1年	153cm	152cm
2年	161.6cm	154.4cm
3年	164.7cm	155.3cm

＜R6年度全国平均＞

参照：文部科学省全国平均身長

	男子	女子
1年	154cm	152.3cm
2年	161.1cm	155cm
3年	166.1cm	156.4cm

毎年「身長を伸ばす秘訣を教えてください！」と質問がきます。身長が高いから良いわけではありませんが、憧れがありますね。実際に身長が伸びた歴代教え子たちの生活を参考程度にお知らせします。中3卒業時に150cm台、成人式時に180cm超えていた歴代教え子男子12名に共通していたのは2つです！（中学時代に160cm以上あった生徒は除外してます）

- ① 好き嫌いせず、3食しっかりたくさん食べた。
- ② 部活動や休日に運動をよくした。

これで必ず身長が伸びる！という確証はありませんが、伸びた人はこういう生活をしていたという参考にしてくださいね。ちなみに私も10代は170cm台に憧れており、彼らと同じような生活をしていましたが160cmジャストで成長は止まりました・・・。姿勢が悪い日々が続くと159cm台になるので、まだ成長過程の皆さんは姿勢も合わせて気を付けてみてください

STOP! 熱中症!

～愛知県は熱中症により救急車で運ばれた人数が全国ワースト3位!!

R6年5月～9月の熱中症による救急車で運ばれた人は全国で97,578人でした!愛知県内では6,382人。そのうち小学生～高校生は516人でした。熱中症は室内でも、誰にでもなる可能性があります。「自分は大丈夫。」と考えるのではなく、きちんと予防することが大切です!

参照:総務省消防庁 熱中症による救急搬送状況

★★★^{ねっちゅうしょうよぼう}熱中症予防のポイント★★★

3食しっかり食べる

とくに朝ごはんを食べて
パワーアップ!
特に給食は栄養満点!



こまめに水分をとる

1度に多く飲むのではなく、
100ml程度をこまめに
飲むのが効果的!



運動する時は塩分も摂る

朝ごはんには梅干しおにぎりや
みそ汁を食べると手軽に塩分
を摂れるね!



保護者のみなさまへ



治療のお知らせについて

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合は治療のお知らせをお渡ししています。なるべく早めに病院へ受診していただき、その結果について学校へお知らせください。なお、学校の健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）ですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

○●○ 学校医紹介 ○●○

校 医	氏 名	医療機関名
内科医	大山 泉先生	
	加藤 孝記先生	
歯科医	安藤 正憲先生	
	坂井田 豊先生	
眼科医	宮木 恭子先生	
耳鼻科医	中下 陽介先生	
薬剤師	田島 浩佑先生	

