



ほけんだより5月



令和7年4月30日発行

一宮市立北方中学校

第2号

(裏面もご覧ください)

新年度になって、約1か月が経ちました。新しい環境、新しい学級にはもう慣れたでしょうか。緊張や疲れから、体調を崩してしまう場合があります。身体の調子がいつもと違うと感じたら、8時間睡眠を心がけてみてください。

また、春めいて過ごしやすい気温から、どんどん暑くなっていく時期です。登下校時は帽子をかぶり、毎日水筒を持ってくるようにしましょう。

健康診断スケジュール

※4月号から変更なし



検診月日	時間	検診項目	対象学年・組
5月12日	朝、保健室で回収	尿検査2回目	1回目未提出者、再検者
5月13日	13:30~	内科検診	前回未実施者、1B、3年生
5月20日	13:30~	耳鼻科健診	抽出者
5月27日	朝、保健室で回収	尿検査3回目	1・2回未提出者、再検者
6月9日	13:30~	眼科健診	1年生、2・3年生抽出者



【身体測定の結果】 4月11日に身体測定を行いました。

身長 (cm)		1年	2年	3年
男	北方中	153.1	162.5	167.7
	全国	154.0	161.1	166.1
女	北方中	151.7	155.9	156.8
	全国	152.3	155.0	156.4

※全国平均は令和6年度のもの

体重 (kg)		1年	2年	3年
男	北方中	44.6	53.4	56.0
	全国	45.3	50.5	55.0
女	北方中	40.8	48.4	49.9
	全国	44.4	47.5	49.6

※全国平均は令和6年度のもの

身長は順調に成長していけば、高くても低くても個性だと思います。それでも高くなりたい！という人は、身長の伸びに関わる「栄養・睡眠・運動」の3つを大切にしましょう。

【視力検査の結果】 4月11日に視力検査を行いました。

裸眼視力 (人)	1年	2年	3年
A	22	25	30
B	2	1	0
C	6	7	5
D	0	3	2

矯正視力 (人)	1年	2年	3年
A	10	18	21
B	2	4	9
C	12	11	7
D	1	0	0

視力は一度低下するとほとんどの場合回復しません。今の状態を保てるよう気を付けましょう。

元気アップ週間があります！

ゴールデンウィーク明けの5月7日（水）～13日（火）に、「第1回元気アップ週間」を実施します。新しい環境、長期休暇からの学校生活の再開と、疲れから風邪を引きやすい時期です。「早寝」「早起き」「朝ごはん」「排便」のリズムを整えて心と身体の体調管理をしましょう。

5月は若狭湾宿泊学習や中間テスト、修学旅行、校外学習があります。全力を出すためには体調管理が欠かせません。この機会に自分の生活を見直しましょう。



朝は、ギリギリまで寝ていたい？
でも、思い切って早起したら、
朝の時間をこんなにも有効に使えます。
一度、自分なりの「朝活」を試してみませんか？

早起きで味わえるいいこと

- ・朝ごはんをゆっくり食べられる
- ・トイレに行く時間がとれる（排便習慣がつく）
- ・心に余裕ができる（学校の準備ができる、忘れ物が減る）
- ・ちょこっと学び（単語帳チェック、予習や復習）ができる
- ・ニュースや天気予報を確認できる



Challenge！！

7つのまちがいを
探そう！

答えは保健室前に
貼ってあるよ

