



令和6年5月1日発行
 一宮市立北方中学校
 第2号
 (裏面もご覧ください)

新学期が始まって、約1か月が経ちました。みんな少し疲れが出るところですが、ゴールデンウィークでリフレッシュできているでしょうか。2年生は若狭湾宿泊学習があり、1年生にとっては、中学生になって初の中間テストがあります。体調を万全に整えて、元気に登校しましょう！

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	対象者
5月 9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20日	13:30~	眼科健診	1年生、2・3年抽出者
5月23日	8:55~	歯科検診	全員
5月30日	朝、保健室で回収	尿検査3回目(最終)	1・2回未提出者、再検者



【身体測定の結果】 4月9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	153.8	162.5	164.8
	全国	154.0	160.9	165.8
女	北方中	153.1	155.2	158.3
	全国	152.2	154.9	156.5

※全国平均は令和4年度のもの

体重 (kg)		1年	2年	3年
男	北方中	47.5	51.4	55.1
	全国	45.7	50.6	55.0
女	北方中	44.1	47.8	49.0
	全国	44.5	47.7	49.9

※全国平均は令和4年度のもの

身長は順調に成長していれば、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9日に視力検査を行いました。

裸眼視力 (人)	1年	2年	3年
A	28	35	19
B	4	0	2
C	6	7	6
D	4	5	1

矯正視力 (人)	1年	2年	3年
A	12	8	22
B	4	5	15
C	11	11	8
D	2	2	0

視力は一度落ちるとほとんどの場合回復しません。今の状態より悪くしないよう気を付けましょう。

元氣アップ週間があります！

ゴールデンウィーク明けの5月9日（木）～15日（水）に、「第1回元氣アップ週間」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体の体調管理をしましょう。

5月は宿泊学習や中間テスト、修学旅行があります。どの行事も充実させる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。



「ない」と「なければ」



入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

- 眠れない
- 食欲がない
- 楽しくない
- やる気が出ない
- 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいな一と思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいならー。

- 自分がやらなければ
- 完璧にやりとげなければ
- 決めたことは守らなければ
- 友だちにやさしくしなければ
- 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってもいいのです。「がんばり」を少し休けいしませんか？



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